

保健編 1章 心身の発達と心の健康

●指導順序

単元計画配当	内容のまとめり	指導順について
第1～2時	ア 身体機能の発達	必ず単元の最初に取り扱う。
第3～5時	イ 生殖にかかわる機能の成熟	アに続いて取り扱うことが望ましい。
第6～7時	ウ 精神機能の発達と自己形成 (ア)知的機能, 情意機能, 社会性の発達 (イ)自己形成	第6～7時は順不同
第8～10時	エ 欲求やストレスへの対処と心の健康 (ア)心と体のかかわり (イ)欲求やストレスへの対処と心の健康	(ア), (イ)は順不同

●学校の授業及び学校の授業以外の場での取り扱い

学習内容や学習活動に応じて、取り扱いを判断することが望ましい。

「学習活動と評価の計画」の「時間」欄に、取り扱いの分類を示す。

分類	学習内容や学習活動の別	時間数
学	学校の授業が必要な時数 教師による適切な指導が必要な内容や、話し合い・実習などが必要なもので、 <u>学校での指導が望ましいもの</u> 。	7
▲	学校での指導が望ましいが、学校の指導計画や実施できる時間数によっては、 <u>学校の授業以外の場での学習が可能なもの</u> 。	3

●単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	心身の機能の発達と心の健康について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
健康・安全についての 思考・判断	心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。
健康・安全についての 知識・理解	身体機能の発達、生殖にかかわる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

●学習活動と評価の計画

★1 学校の授業以外の場での学習が可能と考えられる教材・学習活動を除いた、学校の授業が必要な時数

★2 【態度】…関心・意欲・態度、【思・判】…思考・判断、【知・理】…知識・理解

★3 学校の授業以外の場での学習が可能であるとされる教材・学習活動の概要、配当時数

時間（教科書ページ）	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第1時 (p. 46-47) 学 ▲	第1時	(1)体の発育・発達 1. 本時の課題を理解する。 2. 体の発育のしかたについて理解する。 3. 各器官の発育・発達について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・体の発育・発達のしかたや個人差について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 【態度】 ・体の発育・発達のしかたや個人差について、資料などで調べたことをもとに、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 【思・判】 ・年齢に伴って体の各器官が発育し、機能が発達すること、また、その時期や程度には、人によって違いがあることを言ったり、書き出したりしている。 【知・理】	○男女それぞれの身長伸び方の特徴と、資料3、4や口絵10～12を参考に体をつくっている器官の発育・発達の特徴をあげ、記入する活動 (0.5時間)
第2時 (p. 48-49) 学 ▲		(2)呼吸器官・循環器官の発育・発達 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 呼吸器官のしくみについて知る。 3. 循環器官のしくみについて知る。 4. 呼吸器官・循環器官の発達と運動について理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・呼吸器官・循環器官の発育・発達のしかたや中学生の時期の生活のしかたについて、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 【態度】 ・呼吸器官・循環器官の発育・発達のしかたや中学生の時期の生活のしかたについて、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 【思・判】 ・呼吸器官・循環器官の発育・発達のしかたや、呼吸器官や循環器官を発達させるために、中学生の時期に運動することが大切であることを言ったり、書き出したりしている。 【知・理】	○資料5、6を見て、中学生の時期に肺活量が多くなり、呼吸数が少なくなる理由を考え、記入する活動 ○呼吸器官や循環器官のはたらきをうながす運動やスポーツを考え、記入する活動 (0.5時間)
第3時 (p. 50-51) 学	第2時	(3)生命を生み出す体への成熟-1 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 体つきの変化には内分泌腺の発達によるホルモンの分泌が大きく関わっていることを知る。 3. 男女それぞれの生殖器官のしくみと発達の特徴を理解する。 4. 生殖器官の成熟が進むと、生命を生み出す体へと成長することを知る。 5. 学習内容をまとめる。	・生殖にかかわる機能の成熟について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 【態度】 ・生殖にかかわる機能の成熟について、資料などで調べたことをもとに、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 【思・判】 ・思春期には、内分泌腺のはたらきにより、生殖器官の発育とともに生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経がみられることを言ったり、書き出したりしている。 【知・理】	

時間（教科書ページ）	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第4時 (p. 52-53) 学	第3時	(3) 生命を生み出す体への成熟-2 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 射精の起こるしくみについて理解する。 3. 排卵と月経の起こるしくみについて理解する。 4. 排卵から着床までの流れを知る。 5. 体の成熟と心の成熟について理解する。 6. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・生殖にかかわる機能の成熟について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・生殖にかかわる機能の成熟について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・射精や月経、受精、妊娠のしくみや、生命を生み出し、育んでいくためには、心の成熟や経済的・社会的自立が必要であることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	
第5時 (p. 54-55) 学	第4時	(4) 思春期の心の変化への対応 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 中学生の性や異性への関心について知る。 3. 異性に対する理解と尊重が大切であることを理解する。 4. 責任ある行動の必要性について理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・思春期の心の変化や異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・思春期の心の変化や異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択について、資料などで調べたことをもとに、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・思春期には性衝動が生じたり、異性への関心が高まったりするため、異性を尊重し、性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	
第6時 (p. 56-57) 学 ▲		(5) 考える心・感動する心の発達 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 心のはたらきは、大脳とともに発達することを理解する。 3. 知的機能は、どのように発達するのかを理解する。 4. 情意機能は、どのように発達するのかを理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・心のはたらきや発達のしかたについて、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・心のはたらきや発達のしかたについて、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・知的機能、情意機能などの精神機能は、生活経験や学習などの影響を受けながら大脳とともに発達することを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○小学生のころに比べて、心のはたらきが発達したと感じたことをあげ、記入する活動 (0.5時間)

時間（教科書ページ）	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第7時 (p. 58-59) 学 ▲	第5時	(6) 人とのかかわりと自分らしさ 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 社会性とはどのようなことか理解する。 3. 社会性の発達について理解する。 4. 自分らしさについて理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・人とのかかわりと自己形成について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・人とのかかわりと自己形成について、資料などで調べたことをもとに、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・中学生の時期は社会性が発達すること、自己を認識し、自分なりの価値観を身につけていくなどの自己形成がなされることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○自分の社会性について振り返り、よい面や課題を見つけ、記入する活動 (0.5時間)
第8時 (p. 60-61) 学 ▲	第6時	(7) 欲求への対処 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 欲求について理解する。 3. 欲求への対処について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・欲求への適切な対処と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・欲求への適切な対処と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・心の健康を保つためには、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分や周囲の状況からよりよい方法を見つけたりすることなどがあることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○欲求が満たされなかったときの気持ちやとった行動を思い出す。さらに、資料33を見て欲求が満たされなかったときは、どのように対処したらよいかを考え、記入する活動 (0.5時間)
第9時 (p. 62-63) 学 ▲		(8) ストレスへの対処 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. ストレスについて、理解する。 3. ストレスへの対処の方法について理解する。 4. 思春期はストレスを感じやすい時期であることを理解する。 5. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・ストレスへの適切な対処と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・ストレスへの適切な対処と心の健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・心の健康を保つためには、上手なストレス解消方法を身につける必要があることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○最近不安に感じたり、イライラしたり、落ち込んだりしたことをあげ、その原因や、どのように対処したかについて記入する活動 (0.5時間)

時間（教科書ページ）	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第10時 (p. 64-65) 学	第7時	(9) 心と体のかかわり 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 心と体のかかわりについて理解する。 3. 心と体の健康について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・心と体のかかわりと健康な生活のしかたについて、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・心と体のかかわりと健康な生活のしかたについて、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・心と体は相互に影響を与え、かかわっていること、心と体の調和を保ち健康に生活することが大切であることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	

◆新型コロナウイルス感染症の影響により、各種の取り組みを行い学校における指導を充実したとしても、なお、年度当初予定していた内容の指導を本年度中に終わることが困難である場合、内容の一部を次学年等に移して指導することも考えられる。その際は、教員間の引継ぎを徹底するなど、遺漏のないよう配慮されたい。

保健編 4章 健康な生活と病気の予防

第1学年 ●教科書 p.110～117 ◆配当授業時数4～5時間

●指導順序

単元計画配当	内容のまとめり（移行措置対応）	指導順について
第1時	ア 健康の成り立ちと疾病の発生要因	必ず単元の最初に取り扱う。
第2～4時	イ 生活行動・生活習慣と健康	アに続いて取り扱うことが望ましい。

●学校の授業及び学校の授業以外の場での取り扱い

学習内容や学習活動に応じて、取り扱いを判断することが望ましい。

「学習活動と評価の計画」の「時間」欄に、取り扱いの分類を示す。

分類	学習内容や学習活動の別	時間数
学	学校の授業が必要な時数 教師による適切な指導が必要な内容や、話し合い・実習などが必要なもので、 <u>学校での指導が望ましいもの</u> 。	3
▲	学校での指導が望ましいが、学校の指導計画や実施できる時間数によっては、 <u>学校の授業以外の場での学習が可能なもの</u> 。	1

●単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。
健康・安全についての 思考・判断	健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表している。
健康・安全についての 知識・理解	健康の成り立ちと疾病の発生要因、生活行動・生活習慣と健康、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、感染症の予防、保健・医療機関や医薬品の有効利用、個人の健康を守る社会の取組について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活とのかかわりを理解している。

●学習活動と評価の計画

★1 学校の授業以外の場での学習が可能と考えられる教材・学習活動を除いた、学校の授業が必要な時数

★2 【態度】…関心・意欲・態度, 【思・判】…思考・判断, 【知・理】…知識・理解

★3 学校の授業以外の場での学習が可能であると考えられる教材・学習活動の概要、配当時数

時間 (教科書ページ)	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第1時 (p.110-111) 学	第1時	(1)健康の成り立ち 1. 本時の課題を理解する。 2. 健康の成り立ちについて理解する。 3. 主体と環境の要因について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・健康の成り立ちについて、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・健康の成り立ちについて、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・健康は主体の心身の状態と、主体を取り巻く様々な環境が適切な状態に保たれているときに成り立つことを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	
第2時 (p.112-113) 学 ▲	第3時	(2)食生活と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 健康によい食生活について理解する。 3. 1日に必要な栄養素とバランスのよい食事について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・食生活と健康について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・食生活と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・毎日の食生活は健康に深くかかわっていることや、食事の時間、年齢や運動量によって栄養素のバランスや食事の量に配慮することが大切であることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○自分の生活を振り返り、健康によい食生活について、考えをまとめる活動 (0.5時間)
第3時 (p.114-115) 学	第2時	(3)運動と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 運動の効果と運動不足による影響について理解する。 3. 生活のなかでの運動について理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・運動と健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・運動と健康について、学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。【思・判】 ・運動には、体の各器官のはたらきを刺激し発達を促す効果や、脳のはたらきにより影響を与え気分転換ができるなど精神的にもよい効果をもたらすこと、体力が向上することなどを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	

時間(教科書ページ)	学校での授業時間 ★1	学習活動・内容	評価規準と評価の観点 ★2	学校の授業以外の場での学習が可能なもの ★3
第4時 (p.116-117) 学 ▲	第3時	(4) 休養・睡眠と健康 1. 前時の復習をし、本時の課題を理解する。 2. 疲労について学習する。 3. 健康の保持増進のためには、休養・睡眠による疲労の回復が必要であることを理解する。 4. 学習内容をまとめ、「学習を活かして」を行う。	・休養・睡眠と健康について、資料を見たり、自分たちの生活を振り返ったりするなどの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。【態度】 ・休養・睡眠と健康について、資料などで調べたことをもとに、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【思・判】 ・休養や睡眠には、心身の疲労を回復し、健康な状態を維持する効果があることを言ったり、書き出したりしている。【知・理】	○自分の生活を振り返り、健康によい休養や睡眠の取り方について、考えをまとめる活動 (0.5時間)

◆新型コロナウイルス感染症の影響により、各種の取り組みを行い学校における指導を充実したとしても、なお、年度当初予定していた内容の指導を本年度中に終わることが困難である場合、内容の一部を次学年等に移して指導することも考えられる。その際は、教員間の引継ぎを徹底するなど、遺漏のないよう配慮されたい。