

# 中学校保健体育科 指導内容一覧

## 第1学年

### 体育編 1章 運動やスポーツの多様性（3時間）

#### 単元の目標

運動やスポーツは多様であることについて課題を発見し、課題の解決に向けて学習に積極的に取り組み、理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
体育編1章 運動やスポーツの多様性	①運動やスポーツの必要 性と楽しさ	1	●運動やスポーツは、体を動かしたり健康を維持したりするなどの必要性および競い合うことや課題を達成することなどの楽しさから生みだされ発展してきたことを理解する。
	②運動やスポーツへの多 様な関わり方	1	●運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えることおよび知ることなどの多様な関わり方があることを理解する。
	③運動やスポーツの多様 な楽しみ方	1	●世代や機会に応じて、生涯にわたって運動やスポーツを楽しむためには、自己に適した多様な楽しみ方を見付けたり、工夫したりすることが大切であることを理解する。

## 保健編 1 章 健康な生活と病気の予防（5～6時間）

### 単元の目標

健康の成り立ちと病気の発生要因，生活習慣と健康について，課題を発見し，課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み，理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
保健編 1 章 健康な生活と病気の予防	①健康の成り立ち	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康は，主体と環境を良好な状態に保つことにより成り立っていることを理解する。</li> <li>●病気は健康が阻害された状態の1つであり，主体と環境の要因が関わり合って発生することを理解する。</li> <li>●健康にかかわる，主体と環境の諸要因について理解する。</li> </ul>
	②運動と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動には，身体の各器官の機能を刺激し，その発達を促すとともに，気分転換が図られるなど，精神的にもよい効果があることを理解する。</li> <li>●健康を保持増進するためには，年齢や生活環境等に応じて運動を続けることが必要であることを理解する。</li> </ul>
	③食生活と健康	1 ～ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事には，健康な身体をつくるとともに，運動などによって消費されたエネルギーを補給する役割があることを理解する。</li> <li>●健康を保持増進するためには，毎日適切な時間に食事をすること，年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮することが必要であることを理解する。</li> </ul>
	④休養・睡眠と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●休養および睡眠は，心身の疲労を回復するために必要であること，健康を保持増進するためには，年齢や生活環境等に応じて休養および睡眠をとる必要があることを理解する。</li> </ul>
	⑤調和のとれた生活	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心身の健康は生活習慣と深く関わっており，健康を保持増進するためには，年齢，生活環境等に応じた適切な運動，食事，休養および睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要であることを理解する。</li> </ul>

## 保健編 2 章 心身の発達と心の健康（10～11 時間）

### 単元の目標

心身の発達と心の健康について，課題を発見し，課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み，理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
保健編 2 章 心身の発達と心の健康	①体の発育・発達	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体が発育・発達には，骨や筋肉，肺や心臓などの器官が急速に発育し，様々な機能が発達する時期があることを理解する。</li> <li>●身体が発育・発達の時期やその程度には，人によって違いがあることを理解できるようにする。</li> </ul>
	②呼吸器官・循環器官の発育・発達	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●呼吸器官・循環器官の発育・発達について理解する。</li> <li>●中学生の時期は適度な運動を行うことによって呼吸器官・循環器官がよりよく発達することを理解する。</li> </ul>
	③生命を生み出す体への成熟-1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●思春期には，下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖器の発育とともに生殖機能が発達することを理解する。</li> </ul>
	③生命を生み出す体への成熟-2	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●思春期になると，男子では射精，女子では月経が見られ，妊娠が可能となることを理解できるようにする。</li> <li>●思春期は，生命を生み出すことのできる体へと成熟する時期であることを理解する。</li> </ul>
	④思春期の心の変化への対応	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し，個人差はあるものの，性衝動が生じたり，異性への関心などが高まったりすることなどから，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が必要となることを理解する。</li> </ul>
	⑤考える心・感動する心の発達	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心は，知的機能，情意機能，社会性等の精神機能の総体として捉えられ，それらは生活経験や学習などの影響を受けながら，脳の発達とともに発達することを理解する。</li> <li>●知的機能については認知，記憶，言語，判断など，情意機能については感情や意思などがあり，それらは人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達することを理解する。</li> </ul>

⑥人との関わりと自分らしさ	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●社会性について、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、生活経験や学習などの影響を受けながら変化し、自立しようとする傾向が強くなることを理解する。</li> <li>●思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりすることを理解する。</li> <li>●物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることを理解する。</li> </ul>
⑦欲求への対処	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求に適切に対処することが必要であることを理解する。</li> <li>●欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があることを理解する。</li> <li>●精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見付けたりすることなどがあることを理解する。</li> </ul>
⑧ストレスへの対処	1 5 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、ストレスに適切に対処することが必要であることを理解する。</li> <li>●ストレスとは、外界からの様々な刺激により心身に負担がかかった状態であることを意味し、ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれを受け止める人の心や身体の状態によって異なること、個人にとって適度なストレスは、精神発達に必要なものであることを理解する。</li> <li>●ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることを理解する。</li> <li>●リラクセーションの方法等を身に付けるなど、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法ができるようにする。</li> </ul>
⑨心と体の関わり	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることを理解する。</li> <li>●心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などはたらきによることを理解する。</li> </ul>

## 第2学年

### 体育編2章 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方（3時間）

#### 単元の目標

運動やスポーツの意義や効果などについて課題を発見し、課題の解決に向けて学習に積極的に取り組み、理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
体育編2章 運動やスポーツの意義や効果と学び方や安全な行い方	①運動やスポーツが心身や社会性におよぼす効果	1	●運動やスポーツは、身体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果や自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果およびルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できることを理解する。
	②運動やスポーツの学び方	1	●運動やスポーツには、特有の技術があり、その学び方には、運動の課題を合理的に解決するための一定の方法があることを理解する。
	③安全な運動やスポーツの行い方	1	●運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があることを理解する。

## 保健編 3章 健康な生活と病気の予防（6時間）

### 単元の目標

生活習慣病などの予防，喫煙，飲酒，薬物乱用と健康について，課題を発見し，課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み，理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
保健編 3章 健康な生活と病気の予防	①生活習慣病の予防	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病は，日常の生活習慣が要因となって起こる病気であり，適切な対策を講ずることにより予防できることを理解する。</li> <li>●不適切な生活行動を若い年代から続けることによって，やせや肥満などを引き起こしたり，また，心臓や脳などの血管で動脈硬化が引き起こされたりすることや，歯肉に炎症等が起きたり歯を支える組織が損傷したりすることなど，様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解する。</li> <li>●生活習慣病を予防するには，適度な運動を定期的に行うこと，毎日の食事における量や頻度，栄養素のバランスを整えること，喫煙や過度の飲酒をしないこと，口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解する。</li> </ul>
	②がんの予防	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●がんは，異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気であり，その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解する。</li> <li>●がんの予防には，生活習慣病の予防と同様に，適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解する。</li> </ul>
	③喫煙と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこの煙の中にはニコチン，タールおよび一酸化炭素などの有害物質が含まれていることを理解する。</li> <li>●喫煙により，毛細血管の収縮，心臓への負担，運動能力の低下など様々な急性影響が現れること，また，常習的な喫煙により，がんや心臓病など様々な病気を起こしやすくなることを理解する。</li> <li>●未成年者の喫煙については，身体に大きな影響を及ぼし，ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことを理解する。</li> </ul>

④飲酒と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●酒の主成分のエチルアルコールが中枢神経のはたらきを低下させ、思考力、自制力、運動機能を低下させたり、事故などを起こしたりすること、急激に大量の飲酒をすると急性中毒を起こし意識障害や死に至ることもあることを理解する。</li> <li>●常習的な飲酒により、肝臓病や脳の病気など様々な病気を起こしやすくなることを理解する。</li> <li>●未成年者の飲酒については、身体に大きな影響を及ぼし、エチルアルコールの作用などにより依存症になりやすいことを理解する。</li> </ul>
⑤薬物乱用と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●覚醒剤や大麻を取り上げ、摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと、薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きることを理解する。</li> <li>●薬物乱用は、個人の心身の健全な発育や人格の形成を阻害するだけでなく、社会への適応能力や責任感の発達を妨げるため、暴力、非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあることを理解する。</li> </ul>
⑥喫煙，飲酒，薬物乱用のきっかけ	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙，飲酒，薬物乱用などの行為は、好奇心，なげやりな気持ち，過度のストレスなどの心理状態，断りにくい人間関係，宣伝・広告や入手し易さなどの社会環境によって助長されること，それらに適切に対処する必要があることを理解する。</li> </ul>

## 保健編 4 章 傷害の防止（8～10 時間）

### 単元の目標

傷害の防止について、課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み、理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
保健編 4 章 傷害の防止	① 傷害の発生要因と防止	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因、環境要因およびそれらの相互の関わりによって発生することを理解する。</li> <li>● 人的要因としては、人間の心身の状態や行動の仕方について、環境要因としては、生活環境における施設・設備の状態や気象条件などについて理解する。</li> </ul>
	② 交通事故の要因と傷害の防止	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 交通事故などによる傷害を防止するためには、人的要因や環境要因に関わる危険を予測し、それぞれの要因に対して適切な対策を行うことが必要であることを理解する。</li> <li>● 人的要因に対しては、心身の状態や周囲の状況を把握し、判断して、安全に行動すること、環境要因に対しては、環境を安全にするために、道路などの交通環境などの整備、改善をすることがあることなどについて理解する。</li> <li>● 交通事故を防止するためには、自転車や自動車の特性を知り、交通法規を守り、車両、道路、気象条件などの周囲の状況に応じ、安全に行動することが必要であることを理解する。</li> </ul>
	③ 犯罪被害の防止	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 犯罪被害の要因は、人的要因や環境要因などが関わり合っていることを理解する。</li> <li>● 人的要因に対しては、心身の状態や周囲の状況を把握し、判断して、安全に行動すること、環境要因に対しては、環境を安全にするための整備、改善をすることがあることなどについて理解する。</li> </ul>



④自然災害による傷害の防止	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自然災害による傷害は、例えば、地震が発生した場合に家屋の倒壊や家具の落下、転倒などによる危険が原因となって生じること、また、地震に伴って発生する、津波、土砂崩れ、地割れ、火災などの二次災害によっても生じること</li> <li>●自然災害による傷害の防止には、日頃から災害時の安全の確保に備えておくこと、緊急地震速報を含む災害情報を正確に把握すること、地震などが発生した時や発生した後、周囲の状況を的確に判断し、自他の安全を確保するために冷静かつ迅速に行動する必要があることを理解する。</li> </ul>
⑤応急手当の基本	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●傷害が発生した際に、その場に居合わせた人が行う応急手当としては、傷害を受けた人の反応の確認等状況の把握と同時に、周囲の人への連絡、傷害の状態に応じた手当が基本であり、迅速かつ適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解できるようにする。</li> <li>●心肺停止に陥った人に遭遇したときの応急手当としては、気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫、AED（自動体外式除細動器）使用の心肺蘇生法を取り上げ、理解できるようにする。</li> </ul>
⑥心肺蘇生法	1 } 2	●気道確保・人工呼吸・胸骨圧迫、AEDなどの心肺蘇生法の手順を実習を通して理解する。
⑦出血があるときの応急手当	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出血があるときの応急手当の基本や方法について理解する。</li> <li>●出血があるときの正しい応急手当の方法について、実習を通して理解する。</li> </ul>
⑧外傷の応急手当	1 } 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外傷の応急手当の方法について理解する。</li> <li>●外傷の正しい応急手当の方法について、実習を通して理解する。</li> </ul>

## 第3学年

### 体育編3章 文化としてのスポーツの意義（3時間）

#### 単元の目標

文化としてのスポーツの意義について課題を発見し，課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み，理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
体育編3章 文化としてのスポーツの意義	①スポーツの文化的意義	1	●スポーツは，文化的な生活を営みよりよく生きていくために重要であることを理解する。
	②国際的なスポーツ大会の文化的な役割	1	●オリンピックやパラリンピックおよび国際的なスポーツ大会などは，国際親善や世界平和に大きな役割を果たしていることを理解する。
	③人々を結び付けるスポーツ	1	●スポーツは，民族や国，人種や性，障がいの違いなどを超えて人々を結び付けていることを理解する。

## 保健編 5章 健康な生活と病気の予防（6時間）

### 単元の目標

感染症の予防と健康を守る社会の取り組みについて、課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み、理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
保健編5章 健康な生活と病気の予防	①感染症の原因	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●感染症は、病原体が環境を通じて主体へ感染することで起こる病気であり、適切な対策を講ずることにより感染のリスクを軽減することができることを理解する。</li> <li>●病原体には、細菌やウイルスなどの微生物があるが、温度、湿度などの自然環境、住居、人口密度、交通などの社会環境、また、主体の抵抗力や栄養状態などの条件が相互に複雑に関係する中で、病原体が身体に侵入し、感染症が発病することを理解できるようにする。</li> </ul>
	②感染症の予防	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●感染症を予防するには、消毒や殺菌等により発生源をなくすこと、周囲の環境を衛生的に保つことにより感染経路を遮断すること、栄養状態を良好にしたり、予防接種の実施により免疫を付けたたりするなど身体の抵抗力を高めることが有効であることを理解する。</li> <li>●感染症にかかった場合は、病気から回復することはもちろん、周囲に感染を広げないためにも、できるだけ早く適切な治療を受けることが重要であることを理解する。</li> </ul>
	③性感染症の予防	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●性感染症の疾病概念や感染経路について理解する。</li> <li>●性感染症への感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることを理解する。</li> </ul>
	④エイズの予防	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エイズの疾病概念や感染経路について理解する。</li> <li>●エイズへの感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付ける必要があることを理解する。</li> </ul>
	⑤個人の健康を守る社会の取り組み	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康の保持増進や病気の予防には、健康的な生活行動など個人が行う取り組みとともに、社会の取り組みが有効であることを理解する。</li> <li>●社会の取り組みとしては、地域には保健所、保健センターなどがあり、個人の取り組みとして各機関が持つ機能を有効に利用する必要があることを理解する。</li> <li>●健康増進や疾病予防についての地域の保健活動について、住民の健康診断や健康相談などが行われていることを理解する。</li> </ul>

	⑥医薬品の有効利用	1	<ul style="list-style-type: none"><li>●医薬品には、主作用と副作用があることおよび、使用回数、使用時間、使用量などの使用方法があり、正しく使用する必要があることについて理解する。</li><li>●心身の状態が不調である場合は、できるだけ早く医療機関で受診することが重要であることを理解する。</li></ul>
--	-----------	---	---

## 保健編 6章 健康と環境（6～9時間）

### 単元の目標

健康と環境について、課題を発見し、課題の解決に向けて学習に自主的に取り組み、理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容
保健編 6章 健康と環境	①環境への適応能力	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体には、環境の変化に対応した調節機能があり、一定の範囲内で環境の変化に適応する能力があることを理解する。</li> <li>●熱中症や低体温症などを取り上げ、体温を一定に保つ身体の適応能力には限界があること、その限界を超えると健康に重大な影響が見られることから、気象情報の適切な利用が有効であることを理解する。</li> </ul>
	②快適な環境の条件	1 ┌ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●温度、湿度、気流の温熱条件には、人間が活動しやすい至適範囲があること、温熱条件の至適範囲は、体温を容易に一定に保つことができる範囲であることを理解する。</li> <li>●明るさについて、視作業を行う際には、物がよく見え、目が疲労しにくい至適範囲があること、その範囲は、学習や作業などの種類により異なることを理解する。</li> </ul>
	③空気の汚れと換気	1 ┌ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●室内の二酸化炭素は、人体の呼吸作用や物質の燃焼により増加すること、そのため、室内の空気が汚れてきているという指標となること、定期的な換気は室内の二酸化炭素の濃度を衛生的に管理できることを理解する。</li> <li>●空気中の一酸化炭素は、主に物質の不完全燃焼によって発生し、吸入すると一酸化炭素中毒を容易に起こし、人体に有害であることを理解する。</li> </ul>
	④水の役割と飲料水の条件	1 ┌ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水は、人間の生命の維持や健康な生活と密接な関わりがあり重要な役割を果たしていること、</li> <li>●飲料水の水質については一定の基準が設けられており、水道施設を設けて衛生的な水を確保していることを理解する。</li> <li>●飲料水としての適否は科学的な方法によって検査し、管理されていることを理解する。</li> </ul>
	⑤生活にともなう廃棄物の処理	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●人間の生活に伴って生じたし尿やごみなどの廃棄物は、その種類に即して自然環境を汚染しないように衛生的に処理されなければならないことを理解する。</li> </ul>

	⑥環境問題への取り組み	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大気汚染や水質汚濁など，自然環境が汚染されることにより，健康に悪影響を及ぼすことがあることを理解する。</li> <li>●身近に取り組むことのできる環境汚染への対策を一人ひとりが実践していくことが大切であることを理解する。</li> </ul>
--	-------------	---	---