

# 指導内容一覧

## 体育編

### 第1学年 1章 運動やスポーツの多様性(3時間)

赤字：2020年度の変更内容 打ち消し線：2020年度の削除内容

#### 本学年の目標

運動やスポーツは多様であることを理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
1 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や、競技に応じた力を試すなどの楽しさから生み出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 様なかかわり方	1	●運動やスポーツには、行うこと、見ること、支えること、調べることなどの多様なかかわり方があることを理解する。
	③運動やスポーツの学び方	1	●運動やスポーツには、領域や種目に応じた特有の技術や作戦・戦術、表現のしかたがあり、その学び方には一定の方法があることを理解する。
	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を楽しむためには、自己に適した運動やスポーツの楽しみ方を見つけたり、工夫したりすることが大切であることを理解できるようにする。

### 第2学年 2章 運動やスポーツが心身の発達にあたる 効果と安全(3~4時間)

#### 本学年の目標

運動やスポーツの意義や効果などについて理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
2 運動 や ス ポ ー ツ が 心 身 の 発 達 に あ た る 効 果 と 安 全	①運動やスポーツが体に あたる効果	1	●運動やスポーツは、体の発達やその機能の維持、体力の向上などの効果が期待できることを理解する。
	②運動やスポーツが心に あたる効果	1	●運動やスポーツは、自信の獲得、ストレスの解消などの心理的効果が期待できることや、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。
	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。

### 第3学年 3章 文化としてのスポーツの意義(3時間)

**本学年の目標** 文化としてのスポーツの意義について理解できるようにする。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
3 文化としてのスポーツの意義	①現代生活における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おり、メディアの発達によってその役割が一層大きくなっていることを理解する。
	③人々を結びつけるスポーツの文化的なはたらき	1	• スポーツは、民族や国、人種や性、障がいの有無、年齢や地域、風土といった違いを超えて人々を結びつけていることを理解する。

本学年の目標

- ① 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを理解する。
- ② 健康の保持増進には、食事、運動、休養および睡眠などの調和のとれた生活習慣が必要であること、生活習慣の乱れは生活習慣病などの要因となることを理解する。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
4 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>● 健康が阻害された状態の1つである疾病は、主体と環境の要因がかか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食生活と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <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し、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量に配慮する必要があることを理解する。</li> <li>● 運動などで消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であることを理解する。</li> </ul>
	③運動と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動は、各器官の発達を促し、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、日常生活において、適切な運動を続ける必要が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>● 健康の保持増進のために、休養および睡眠によって心身の疲労を回復する必要があることを理解する。</li> <li>● 疲労は、環境条件や個人によって現れ方に違いがあり、適切な休養および睡眠によって疲労を蓄積させないようすることが大切であることを理解する。</li> </ul>

## 第1学年 1章 心身の発達と心の健康(10～11時間)

### 本学年の目標

- ① 体のはたらきと発育・発達は、年齢とともに進み、また、思春期には、内分泌のはたらきによって生殖にかかわる機能が成熟することを理解する。
- ② 中学生の時期の知的機能や情意機能、社会性の発達の変化を理解するとともに、心身の調和と心の健康について理解する。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
1 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>● 体の発育・発達には、骨や筋肉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>● 器官の発育・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解する。</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はたらきにより、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がみられることや、射精のしくみを理解する。</li> <li>● 思春期になると女子では月経がみられることや、月経のしくみを理解する。</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>● 思春期には身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、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を理解する。</li> <li>● 異性に対する尊重、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 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心は知的機能、情意機能、社会性などの様々なはたらきが、互に関連し合って成り立っていることを理解する。</li> <li>● 心のはたらきは、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> </ul>
⑥人とのかわりと自分らしさ	1	<ul style="list-style-type: none"> <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ることを理解する。</li> <li>● 思春期になると、ものの考え方が興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観がもてるようになるなどの自己形成がなされることを理解する。</li> </ul>	

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
1 心身の発達と心の健康	⑦欲求への対処	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 欲求には、生理的な欲求、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、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があることを理解する。</li> </ul>
	⑧ストレスへの対処	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスとは、外界からの様々な刺激により心と体に負担がかかった状態であり、適度なストレスは、精神発達上、必要なものであることを理解する。</li> <li>● ストレスへの適切な対処には、自分に合った対処法を身につけることが大切であることを理解する。</li> </ul>
	⑨心と体のかかわり	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 心と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>● 心の状態が体に現れたり、体の状態が心に現れたりするのは、神経のはたらきによることを理解する。</li> </ul>

## 第2学年 2章 健康と環境(6～9時間)

打ち消し線：2020年度の削除内容

### 本学年の目標

- ① 人間の体には、環境の変化に対してある程度まで適応できる能力があることを理解する。
- ② 快適で能率のよい生活をおくるための環境の範囲について理解する。
- ③ 空気や飲料水は健康と密接なかかわりがあり、基準に適合するよう管理する必要があることを理解する。
- ④ 廃棄物は衛生的に処理する必要があることを理解する。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
2 健康と環境	①環境への適応能力	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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>● 適応能力には限界があり、その限界を超えると健康に重大な影響が見られることを理解する。</li> </ul>
	②快適な温熱条件と明るさ	1 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気温、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を理解する。</li> <li>● 温熱条件の至適範囲は学習や作業及びスポーツ活動の種類によって異なり、その範囲を超えると、学習や作業の能率やスポーツの記録の低下が見られることを理解する。</li> <li>● 明るさには至適範囲があり、その範囲は学習や作業などの種類によって異なることを理解する。</li> </ul>

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
2 健康と環境	③空気の汚れと換気	1 2 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ため、室内の空気の汚れを知る指標となることを理解する。</li> <li>●一酸化炭素を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> <li>●定期的な換気は室内の空気を衛生的に管理できることを理解する。</li> </ul>
	④水の役割と飲料水の条件	1 2 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水は、人間の生命の維持や健康および生活と密接なかわりがあり重要な役割を果たしていることを理解する。</li> <li>●飲料水の水質には一定の基準があり、水道施設を設けて科学的な方法によって検査し、衛生的な水を確保し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ごみやし尿・生活雑排水などの廃棄物は、その種類に即して衛生的に処理する必要があることを理解する。</li> <li>●廃棄物を適切に処理するなどの個人の取り組みが、廃棄物を衛生的に管理することにつながることを理解する。</li> </ul>
	⑥環境問題への取り組み	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自然の浄化作用の限界を超える量の物質の廃棄や大気汚染などは健康に悪影響を及ぼすことを理解する。</li> <li>●日本では公害による健康や環境の被害が社会問題となったことを理解する。</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>

## 第2学年 4章 健康な生活と病気の予防(6～7時間)

赤字：2020年度の変更内容

### 本学年の目標

- ① 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解する。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
4 健康な生活と病気の予防	⑤生活習慣の変化と生活習慣病	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●不適切な生活習慣は、やせや肥満、生活習慣病を引き起こす要因となることを理解する。</li> </ul>
	⑥生活習慣病の予防	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康を保持増進するためには、年齢・生活環境などに応じた食事、適切な運動、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>

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
4 健康な生活と病気の予防	⑦喫煙と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこの煙の中の有害物質について理解する。</li> <li>●喫煙により、心臓への負担、運動能力の低下などの急性影響が現れること、常習的な喫煙により、肺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>●未成年者の喫煙は、体に大きな影響を及ぼすこと、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことについて理解する。</li> </ul>
	⑧飲酒と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飲酒により思考力、自制力の低下、運動障害を起こすこと、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について理解する。</li> <li>●常習的な飲酒により、様々な病気を起こしやすくなることについて理解する。</li> <li>●未成年者の飲酒は、体に大きな影響を及ぼすこと、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について理解する。</li> </ul>
	⑨薬物乱用と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●覚せい剤や大麻の摂取により、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について理解する。</li> <li>●薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると様々な障害が起きることについて理解する。</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、家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすことを理解する。</li> </ul>
	⑩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、個人の心理状態や人間関係、社会環境などによって助長されることと、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>

## 第2学年 3章 傷害の防止(8～10時間)

### 本学年の目標

- ① 交通事故や自然災害などによる傷害は、人的要因や環境要因などがかかわって発生することを理解する。
- ② 交通事故や犯罪被害などによる傷害の多くは、安全な行動、環境の整備によって防止できることを理解する。
- ③ 自然災害による傷害は災害発生時だけでなく二次災害によっても生じ、災害に備えておくことや、発生時に安全に避難することによって防止できることを理解する。
- ④ 応急手当を適切に行うことによって、傷害の悪化を防ぐことができることを理解する。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
3 傷害の防止	①傷害の発生要因と防止	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 傷害は、人的要因や環境要因などがかかわり合って発生することを理解する。</li> <li>● 傷害の防止には、危険を予測し、人的要因や環境要因に対して適切な対策が必要であることを理解する。</li> </ul>
	②交通事故の要因と傷害の防止	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 交通事故の要因には人的要因と車両の状態や交通環境、気象条件などの環境要因がかかわり合っていることを理解する。</li> <li>● 交通事故による傷害を防止するためには、車両の特性を知り、交通規則を守り、周囲の状況に応じて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かかわり合っていることを理解する。</li> <li>● 犯罪被害による傷害を防止するためには、危険予測・危険回避の能力を身につけることが必要であることを理解する。</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、災害発生時だけでなく、二次災害でも生じることを理解する。</li> <li>● 自然災害による傷害を防止するためには、日頃からの備え、発生時や発生後の適切な行動、事前の情報や災害情報を把握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>● 応急手当は、状況把握、周囲の人への連絡、傷害の状況に応じた手当が基本であり、適切な手当は傷害の悪化を防止できることを理解する。</li> <li>● 応急手当の手順や方法について理解する。</li> </ul>
	⑥心肺蘇生	1 ～ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 気道確保・人工呼吸・胸骨圧迫などの心肺蘇生法の手順を実習を通して理解する。</li> </ul>



章	学習項目	時限	学習内容とねらい
3 傷害の防止	⑦出血があるときの応急手当	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>患部の保護や固定、止血を適切に行うことによって傷害の悪化を防止できることを理解する。</li> <li>止血の方法について、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>患部の保護や固定の方法について、実習を通して理解する。</li> </ul>

### 第3学年 4章 健康な生活と病気の予防(17～18時間)

#### 本学年の目標

- ① 健康は、主体と環境の相互作用の下に成り立っていることを理解する。
- ② 健康の保持増進には、食事、運動、休養および睡眠などの調和のとれた生活習慣が必要であること、生活習慣の乱れは生活習慣病などの要因となることを理解する。
- ③ 喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること、これらの行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それぞれの要因に適切に対処する必要があることを理解する。
- ④ 感染症は、病原体が主な要因となって発生することや、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できることを理解する。
- ⑤ 健康の保持増進や疾病の予防には、保健・医療機関を有効に利用し、医薬品を正しく使用する必要があること、個人の健康は、社会的な取り組みと密接なかわりがあることを理解する。

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
4 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>健康が阻害された状態の1つである疾病は、主体と環境の要因がかか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食生活と健康	1 ~ 2	<ul style="list-style-type: none"> <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し、年齢や運動量に応じて栄養素のバランスや食事の量に配慮する必要があることを理解する。</li> <li>運動などで消費されたエネルギーを食事によって補給することが必要であることを理解する。</li> </ul>

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
4 健康な生活と病気の予防	③運動と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動は、各器官の発達を促し、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、日常生活において、適切な運動を続ける必要が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>●健康の保持増進のために、休養および睡眠によって心身の疲労を回復する必要があることを理解する。</li> <li>●疲労は、環境条件や個人によって現れ方に違いがあり、適切な休養および睡眠によって疲労を蓄積させないようにすることが大切であることを理解する。</li> </ul>
	⑤生活習慣の変化と生活習慣病	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●不適切な生活習慣は、やせや肥満、生活習慣病を引き起こす要因となることを理解する。</li> </ul>
	⑥生活習慣病の予防	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康を保持増進するためには、年齢・生活環境などに応じた食事、適切な運動、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>
	⑦喫煙と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこの煙の中の有害物質について理解する。</li> <li>●喫煙により、心臓への負担、運動能力の低下などの急性影響が現れること、常習的な喫煙により、肺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>●未成年者の喫煙は、体に大きな影響を及ぼすこと、ニコチンの作用などにより依存症になりやすいことについて理解する。</li> </ul>
	⑧飲酒と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飲酒により思考力、自制力の低下、運動障害を起こすこと、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について理解する。</li> <li>●常習的な飲酒により、様々な病気を起こしやすくなることについて理解する。</li> <li>●未成年者の飲酒は、体に大きな影響を及ぼすこと、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について理解する。</li> </ul>
	⑨薬物乱用と健康	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●覚せい剤や大麻の摂取により、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について理解する。</li> <li>●薬物の連用により依存症状が現れ、中断すると様々な障害が起きることについて理解する。</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、家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすことを理解する。</li> </ul>

章	学習項目	時限	学習内容とねらい
4 健康な生活と病気の予防	⑩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，個人の心理状態や人間関係，社会環境などによって助長されることと，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>
	⑪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して起こる病気であることを理解する。</li> <li>●病原体には細菌やウイルスなどの微生物があること，社会環境や主体の抵抗力，栄養状態などの条件が相互に複雑に関係するなかで，病原体が体に侵入し，感染症が発病することを理解する。</li> </ul>
	⑫感染症の予防	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●感染症を予防するためには，発生源をなくすこと，感染経路を遮断すること，主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> </ul>
	⑬性感染症とその予防	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>●性感染症の予防方法を身につける必要があることを理解する。</li> </ul>
	⑭エイズとその予防	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>●エイズの予防方法を身につける必要があることを理解する。</li> </ul>
	⑮地域での保健・医療の取り組み	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域には，健康の保持増進や疾病予防の役割を担っている保健所，保健センター，医療機関などがあり，それらがもつ機能を有効に利用する必要があることを理解する。</li> </ul>
	⑯医薬品の有効利用	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●医薬品には，主作用と副作用とがあること，医薬品は，正しく使用する必要があることを理解する。</li> </ul>
	⑰個人の健康を守る社会の取り組み	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康の保持増進や疾病の予防には，人々の健康を支える社会的な取り組みが有効であることを理解する。</li> <li>●地域における健康増進，生活習慣病および感染症予防のための保健活動が行われていることを理解する。</li> </ul>