

保健 第1学年（2）「心身の機能の発達と心の健康」

学習指導要領改訂に係る主な内容及び内容の取扱いの改善

ア 健康な生活と疾病の予防

「健康な生活と疾病の予防」については、個人生活における健康に関する課題を解決することを重視する観点から、内容を学年ごとに配当することとした。その際、現代的な健康に関する課題への対応及び指導内容の系統性の視点から、健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること、生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となっており、また、生活習慣病の多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できることを示し、生活習慣病などの予防でがんを取り扱うことが示されました。

また、「健康な生活と疾病の予防」についての思考力、判断力、表現力等を育成する観点から、新たに、健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することが示されました。

イ 心身の機能の発達と心の健康

「心身の機能の発達と心の健康」については、従前の内容の理解を深めることにするとともに、新たに、ストレスへの対処についての技能の内容が示されました。また、心身の機能の発達と心の健康についての思考力、判断力、表現力等を育成する観点から、新たに、心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することが示されました。

また、保健分野と体育分野の相互の関連を図るため、引き続き、「A体づくり運動」など体育分野の指導との関連を図った指導を行うものとされました。

ウ 傷害の防止

「傷害の防止」については、従前の内容に加えて、心肺蘇生法などの応急手当の技能の内容を明確に示されています。また、傷害の防止についての思考力、判断力、表現力等を育成する観点から、新たに障害の防止について、危険の予測やその回避の方法を考え、それらを表現することが示されました。

また、保健分野と体育分野の相互の関連を図るため、引き続き、水泳など体育分野の指導との関連を図った指導を行うものとされました。

エ 健康と環境

「健康と環境」については、従前の内容の理解を深めることにするとともに、健康情報を適切に選択し、健康と環境についての思考力、判断力、表現力等を育成する観点から、新たに、健康と環境に関する情報から課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することが示されました。

単元の目標、単元の評価規準をもとに単元を構想しましょう。

【単元構想】

単元名	保健 第1学年（2）「心身の機能の発達と心の健康」
単元の目標	<p>(1) 心身の機能の発達と心の健康について、理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすることができるようにする。</p> <p>(ア) 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達¹の時期やその程度には、個人差があること。</p> <p>(イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。</p> <p>(ウ) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされること。</p> <p>(エ) 精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。</p> <p>(2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、表現する。</p>

(3) 心身の機能の発達と心の健康の学習について、課題の解決に向けて学習に自主的に取り組むことができるようにする。			
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
		<p>① 身体の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、呼吸器系、循環器系などが発達する時期があること、また、その時期や程度には、人によって違いがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>② 思春期には、呼吸器と循環器の働きが急速に発達すること、この時期に持続的な運動を継続することで発育・発達が促進されることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③ 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し、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④ 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑤ 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。また、その際、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識などがあり、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑥ 社会性については、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑦ 自己形成については、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とともに、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑧ 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、また、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、神経の働きによることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑨ 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、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。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、また、精神的な安定を図るためには、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。ここでいうストレスとは、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識し、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、精神発達上、必要なものであることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑩ 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>⑪ 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>① 心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。</p> <p>② 心身の機能の発達と心の健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだしている。</p> <p>③ 欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。</p> <p>④ 心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道</p>

	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について，理解したことを言ったり書いたりしている。また，リラクゼーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて，理解したことを言ったり書いたりしているとともに，それらの対処の方法ができる。	を立てて伝え合っている。	
単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
心身の機能の発達と心の健康について理解し，欲求やストレスに対処する技能を身につけ，心身の健康にかかわる事象や情報から課題を発見し，疾病等のリスクを軽減し，日常生活でも適切な対処方法を選択し，課題解決に向けて自主的に取り組もうとする生徒。			
単元を通した学習課題		本単元で働かせる見方・考え方	
思春期の心身の変化を理解し，健康的な日常生活が送れるようになろう。		思春期の心身の変化に応じて，適切な対処方法を選択することに着目し，疾病等のリスクを軽減し，日常生活の質の向上や健康を支える環境づくりに向けて多様な関わり方と関連付けて考えている。	

【指導と評価の計画】

指導計画と評価計画（12時間取扱い）			
過程	時間	学習活動	評価の観点等★は記録に残す評価の場で「具体的評価規準」
一	1	1 思春期は，様々な器官が急速に発育・発達することを理解する。 2 器官別にみた発育の特徴に気づき，発育・発達には個人差があることを理解する。 3 望ましい発育・発達のために必要な生活の仕方について考える。	★【知①】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，呼吸器系，循環器系などが発達する時期があること，また，その時期や程度には，人によって違いがあることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 （方法：ワークシート・発言） ★【思①】心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて，保健に関わる原則や概念を基に整理したり，個人生活と関連付けたりして，自他の課題を発見している。 （方法：ワークシート・発言）
	2	1 呼吸器・循環器の働きとその発育・発達の特徴について理解する。 2 呼吸器，循環器の働きを高めるためには運動が有効であることを知り，どのくらい運動をすればよいのか考える。	★【知②】思春期には，呼吸器と循環器の働きが急速に発達すること，この時期に持久的な運動を継続することで発育・発達が促進されることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。（方法：ワークシート・発言） ★【思②】心身の機能の発達と心の健康について，習得した知識を自他の生活に適用したり，課題解決に役立ったりして，発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだしている。（方法：ワークシート・発言）
二	3	1 ホルモンの働きと思春期の体の変化の特徴について，資料等から理解する。 2 女子の生殖器の名称について確認し，排卵と月経の仕組みについて資料を基に整理する。 3 初経が起こる時期や月経には個人差があり，全員が同じように起こるのではないことを理解する。	○【知③】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し，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。（方法：ワークシート・発言）
	4	1 男子の生殖器の名称と射精の仕組みについて確認し，精通が起こる時期には個人差があることに気づき，全員が同じように起こるのではないことを理解する。 2 受精と妊娠の仕組みを資料等から確認する。 3 将来重要になる生殖の働きと，今まさに発達している男女の生徒を関連付け，今後どのような態度を持つ必要があるか話し合う。	★【知③】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し，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について，理解したことを言ったり書いたりしている。（方法：ワークシート・発言）

5	<ol style="list-style-type: none"> 1 前時に学習した生殖機能の発達とともに、性意識が変化すること、その時期や感じ方には個人差があることを、資料等から確認する。 2 性情報への対処の必要性を確認し、事例について自分の考えをまとめ、意見交換を行う。 3 「性情報の入手先」の資料を様々な視点で分析し、情報源の特徴を理解する。 	<p>★【知④】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に性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。（方法：ワークシート・発言）</p>
6	<ol style="list-style-type: none"> 1 自分のこれまでの生活経験を振り返って、情意機能の発達に関心を向ける。 2 心の働きは脳で営まれており、心の働きには知的機能と情意機能などがあることを整理する。 3 知的機能と情意機能の発達は、経験や学習によって促されることを理解する。 	<p>★【知⑤】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。また、その際、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識などがあり、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。（方法：ワークシート・発言）</p>
7	<ol style="list-style-type: none"> 1 自分のこれまでの生活経験を振り返って、社会性の発達に関心を向ける。 2 資料等から、社会性について整理し、社会性は生活経験によって発達することに気づく。 3 自立と社会性の発達の関係について、資料等から理解する。 4 友だちとの良い関係を築くための上手な気持ちの伝え方を考え、ノートなどにまとめる。 	<p>★【知⑥】社会性については、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。（方法：ワークシート・発言）</p>
8	<ol style="list-style-type: none"> 1 自分の中のロールモデル（お手本になる人）について考えてみる。 2 思春期には自己認識が深まり、迷いながら自己形成していくことを資料等から確認する。 3 社会性と同様に、自己形成も多様な経験によって促されることについて、資料等を読んで気づく。 4 悩んだり試行錯誤したりして学ぶことの重要性を自分自身の生活と照らし合わせて考える。 	<p>★【知⑦】自己形成については、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とともに、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。（方法：ワークシート・発言）</p>
9	<ol style="list-style-type: none"> 1 欲求を分類し、欲求には様々な種類があることに気づく。 2 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資料等から整理する。 3 欲求と心の健康との関連を整理し、欲求を充たしたり上手に対応したりすることの必要性を理解する。 4 これまで感じたことのある欲求を思い出し、欲求の充足に向けてどのような努力や挑戦をしたか、書き出してみる。 	<p>★【知⑨】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、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。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、また、精神的な安定を図るためには、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。ここでいうストレスとは、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識し、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、精神発達上、必要なものであることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。（方法：ワークシート・発言）</p> <p>★【思④】心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。（方</p>

		法：ワークシート・発言)
10	<p>1 様々な人の表情の写真や絵などを提示し、それぞれの心と体の変化について想像させる。</p> <p>2 心と体が相互に影響を及ぼす心身相関の仕組みについて、資料等から整理する。また、自律神経の働きについても確認する。</p> <p>3 ストレスの意味と心身への影響を確認し、ストレスの2つの側面に気づく。</p> <p>4 心と体のかかわりについて学習したことを確認し、ノートなどにまとめる。</p>	<p>★【知⑧】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、また、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には、神経の働きによることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>(方法：ワークシート・発言)</p>
11	<p>1 これまでの経験を振り返って、悩みや不安にどのように対処してきたか考えてみる。</p> <p>2 資料等から、ストレスには様々な対処の仕方があることを理解する。</p> <p>3 自分にふさわしいと思われるストレス対処法を選び、そのよいところと悪いところを書き出してみる。</p> <p>4 事例を読んで、受け止め方をどのように見直せばよいか、自分の意見を記述し、クラス全体で意見交換を行う。</p>	<p>★【知⑩】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について、理解したことを言ったり書いたりしている。(方法：ワークシート・発言)</p> <p>★【思③】欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、健康の保持増進をする方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。(方法：ワークシート・発言)</p>
12	<p>1 「呼吸法」の意義や手順、技能ポイントをワークシートに確認しながら実習に取り組む。</p> <p>2 「体ほぐしの運動」の意義や手順、技能ポイントをワークシートに確認しながら実習に取り組む。</p> <p>3 「筋肉をリラックスさせる方法」の意義や手順、技能ポイントをワークシートに確認しながら実習に取り組む。</p> <p>4 それぞれの実習を行って見て、自分の心と体にどのような変化があったか、グループで話し合ってみる。</p>	<p>★【知⑪】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について、理解したことを言ったり書いたりしている。また、リラクゼーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。(方法：ワークシート・発言)</p> <p>★【態①】心身の機能の発達と心の健康の学習について、課題解決に向けて自主的に取り組もうとしている。(方法：ワークシート・発言)</p>

具体的な指導内容

1 ICT活用

【教師の活用】

- 授業で使用する資料の提示をするときには、文字が多くならないように、写真や資料を中心に提示する。
- 効果的な動画や画像をインターネットで検索し活用する。

【生徒の活用】

- ストレスチェックなどの学習には、ICT機器を利用しオンライン上で行うと効果的である。
- 心の健康を保つために、インターネットを利用して調べ学習を行う。その際、学習のねらいを達成しやすいように、調べ方を工夫して指導する。

2 障がいのある生徒などへの配慮

- 保健の学習で、実習などの学習活動に参加することが難しい場合には、実習の手順や方法がわかるように、事前に知らせておき、活動に見通しを持って参加できるようにする。
- また、学習内容を視覚的に示し、一つ一つの技能の習得についても必要に応じて個別に指導する。

時間	学 習 内 容 ・ 活 動
1	<p>【学習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○身体の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、呼吸器系、循環器系などが発達する時期があること、また、その時期や程度には、人によって違いがあることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。(知) ○心身の機能の発達と心の健康における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。(思) <p>1 導入</p> <p>(1) 自分の身長は、これからどのような変化をしていくのか考える。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ワークシートの表に、自分の身長の伸び方の予想を書かせる。 ② 予想して書いたグラフをグループで共有すると違いがあることに気づく。 <p> 生徒に「なぜ」「おそらく」(疑問や予測等)が生まれるような発問を工夫しましょう。</p> <p>2 展開</p> <p> 生徒が「やってみよう」「なるほど」「きっと」(挑戦や納得等)が生まれる展開を工夫しましょう。</p> <p>(1) 思春期は、様々な器官が急速に発育・発達することを理解する。</p> <p>(2) 器官別にみた発育の特徴に気づき、発育・発達には個人差があることを理解する。</p> <p>(3) 望ましい発育・発達のために必要な生活の仕方について考える。</p> <p> 話し合い活動を行う場合は、思考する時間を、「個人⇒グループ⇒全体で共有」の流れを基本に考えましょう。</p> <p>3 終末</p> <p>本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
2	<p>【学習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○思春期には、呼吸器と循環器の働きが急速に発達すること、この時期に持続的な運動を継続することで発育・発達が促進されることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。(知) ○心身の機能の発達と心の健康について、習得した知識を自他の生活に適用したり、課題解決に役立てたりして、発達の状況に応じた健康を保持増進する方法を見いだしている。(思) <p>1 導入</p> <p>(1) 安静時の呼吸数と心拍数を1分間測る。</p> <p>(2) 活動時の呼吸数と心拍数を予測させる。</p> <p> 呼吸数や心拍数は、普段の生活の中で数える機会が少ないので興味を持って取り組みやすいです。</p> <p>2 展開</p> <p>(1) 呼吸器・循環器の働きとその発育・発達の特徴について理解する。</p> <p> いろいろな呼吸方法を紹介し、実際に練習させてみましょう。</p> <p>(2) 呼吸器、循環器の働きを高めるためには運動が有効であることを確認し、自分に合った運動量について考える。</p> <p> 実現可能な範囲の運動を考えさせるようにしましょう。</p>

2	<p>3 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
	<p>【学習内容】 ○ 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し、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。(知)</p> <p>1 導入 大人へ成長する中での体の変化について、小学校での学習を振り返る。</p> <p> 指導する際に、性に関する内容に対して配慮が必要です。課題に取り組みやすくなる発問を考えましょう。</p> <p>2 展開</p> <p>3 (1) ホルモンの働きと思春期の体の変化の特徴について、資料等から理解する。 (2) 女子の生殖機能の発達について理解する。</p> <p>男性が授業者の場合、女子の生殖器や排卵と月経の仕組みについては、女性の養護教諭にグストティーチャーとして協力してもらうことも有効です。</p> <p></p> <p>(3) 生殖機能の発達には個人差があり、個人の性を尊重する態度を身につける。</p> <p> 月経前症候群に触れることで、心の不安定さについても理解できるようにすることも考えられます。</p> <p>3 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
4	<p>【学習内容】 ○ 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し、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。(知)</p> <p>1 導入 (発問例) 生命が誕生する確率は4億分の1であることを提示し、学習の意欲を高める。</p> <p> 生命が誕生する奇跡的な数字を示し、命の尊さに関心を持たせましょう。</p> <p>2 展開</p> <p>(1) 男子の生殖機能の発達について理解する。</p> <p>(2) 受精のしくみについて理解する。</p> <p>(3) 生殖器の成熟によって、新しい命を生み出せる体に成長することを理解する。</p> <p>動画を活用することによって、妊娠までの過程を視覚的に捉えることができます。</p> <p></p> <p>(4) 将来重要になる生殖の働きと、今まさに発達している男女の生徒を関連付け、将来のライフプランについて自分の考えをまとめ話し合う。</p> <p> 受精や妊娠について指導する場合に、妊孕性^{にんようせい}や不妊症の実情もおさえましょう。</p>

4	<p>4 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
5	<p>【学習内容】 ○ 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。(知)</p> <p>1 導入 身の回りにある性情報には、どんな危険があるのか考える。</p> <p> 中学生が、巻き込まれやすい詐欺や犯罪の具体例を示し、身近な問題として捉えやすくしましょう。</p> <p>2 展開 (1) 生殖の機能の発達とともに、性意識が変化すること、その時期や感じ方には個人差があることを理解する。</p> <p> 異性に対しての感じ方には個人差があるので、生徒がイメージしやすい資料を準備しましょう。</p> <p>(2) 様々な考え方に対して、個人の考えを尊重できるようにする。</p> <p> 性意識や性的指向は多様であり、「異性を好きになる」「誰でも性的関心が高まる」などの固定概念は人を傷つける場合があることも押さえましょう。</p> <p>(3) 身の周りにある性情報への対処の仕方を知る。</p> <p> インターネット上でのトラブルが多いので、動画やSNS等の被害の事例を紹介することもできます。</p> <p>(4) 性情報が正しいかを判断し、行動を選択できるようにする。</p> <p> インターネット上に流れている性情報の信頼度や対処方法を、個人⇒班⇒全体で共有し、深い学びにつなげます。</p> <p>4 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
6	<p>【学習内容】 ○ 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。また、その際、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、感情や意識などがあり、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。(知)</p> <p>1 導入 顔写真の画像をインターネットから複数用意し、生徒に写真の感情を読み取らせる。</p> <p> 人間だけではなく、動物が感情を表している写真も確認することによって、人の感情の多さに気づく生徒も出てきます。</p> <p>2 展開 (1) 心の働きは脳の営みであり、言葉を使うなどの知的機能を理解する。</p>

6	<p>脳の模型を理科室から借りて、説明することで生徒が視覚的に認識しやすくなります。</p>  <p>(2) 「感情」や「思い」などの情意機能の働きがあることを理解する。</p> <p>(3) 知的・情意機能の発達には、経験や学習によって促されることについて、自分の生活と関連づけて理解する。</p> <p>学校行事や部活動などの写真や動画などを提示し、その時の感情を考えさせながら、心の発達に気づかせることもできます。</p> <p>3 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
7	<p>【学習内容】 ○社会性については、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。(知)</p> <p>1 導入 自分や友だちの行動から、「大人だな。」と思う言動を思い出してみよう。</p> <p>「運動会や学習発表会で活躍する生徒会役員や先輩」などの姿を例示し、イメージしやすくしましょう。</p>  <p>2 展開</p> <p>(1) 社会性は、人との関わり合いなどの生活経験によって発達することを理解する。</p> <p>社会性を具体的に例示し、アサーティブコミュニケーションについて触れることによって、日常生活で使えるスキルとなります。</p> <p>(2) 自立と社会性の発達の関係について理解する。</p> <p>教科書の資料などを使い、自立と社会性の発達の関係が視覚的に理解しやすいように工夫しましょう。</p>  <p>(3) 自立に向けて主体的に行動することの重要性を自分自身の生活に引き寄せて考える。</p> <p>学習したことをもとに、自立するために必要なことや取り組んでみたいことについて考えさせましょう。</p> <p>(4) 友だちとの良い関係を築くための上手な気持ちの伝え方を考え、ノートなどにまとめる。</p> <p>3 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
8	<p>【学習内容】 ○自己形成については、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とともに、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。(知)</p> <p>1 導入 自分の中のロールモデル（お手本になる人）について考えてみよう。</p> <p>教師自身のロールモデルを複数紹介し、生徒がイメージするのもいいですね。</p> 

2 展開

(1) 思春期は自己認識が深まり、迷いながら自己形成していくことを理解する。

思春期は、自分自身について悩む時期なので、理想と現実との隔たりを感じることは、誰もが経験することをおさえます。



(2) 自己形成は多様な経験によって促されることを理解する。

8



自己形成につながる、具体的な例を写真や動画などで提示し、視覚的にも理解できるようにしてください。

(3) 悩んだり試行錯誤したりして学ぶことの重要性を自分自身の生活と照らし合わせて考える。

よいことも悪いことも含め、いろいろな経験が自己形成へとつながり、同時に社会性の発達となることに触れてもいいですね。



3 終末

本時の学習のまとめと振り返りを行う。

【学習内容】

- 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、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。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、また、精神的な安定を図るためには、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。ここでいうストレスとは、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識し、ストレスの影響は原因そのものの大きさを受け止める人の心や身体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、精神発達上、必要なものであることについて理解したことを言ったり書いたりしている。(知)
- 心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。(学)

1 導入

(1) グループを作り、「～したい」という文を一人5つ程度付箋紙に書き出す。

9

(2) 付箋紙に書いた分を分類する。

2 展開

(1) 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について理解する。



導入で使った付せん紙を活用し、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求に分類すると、生徒の書いたものを反映できますね。

(2) 欲求に上手に対応することの必要性を理解し、自分自身の生活に関連付けて考える。

欲求の対処法として、適切ではない方法を取らないように指導しましょう。



(3) 欲求と心の健康との関連を整理し、欲求を充たしたり上手に対応したりすることの必要性を知る。

(4) これまで感じたことのある欲求を思い出し、欲求の充足に向けてどのように努力したり、挑戦したりしたか、書き出し、発表する。

	<p>3 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
1 0	<p>【学習内容】 ○ 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、また、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、神経の働きによることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。(知)</p> <p>1 導入 様々な人の表情の写真や絵などを提示し、それぞれの心と体の変化について創造させる。</p> <p>生徒の学校生活の写真を活用することで、その時の気持ちや体の変化をイメージしやすことができます。</p> <p>2 展開 (1) 心と体は、自律神経やホルモンを通して影響し合っていることを理解する。</p> <p>心身相関について、「緊張して汗が出ている」、「腹痛になる」などの具体的な動画や画像などの具体例を示しましょう。</p> <p>(2) ストレスの意味と心と体に与える影響についてや、その影響には個人差があることについて理解する。</p> <p>ストレスが全て体に悪いということではなく、適度なストレスは自分を成長させることをおえてください。</p> <p>(3) 心と体のかかわりについて学習したことを確認し、ノートなどにまとめる。</p> <p>3 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
1 1	<p>【学習内容】 ○ 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。(知) ○ 欲求やストレスとその対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。(思)</p> <p>1 導入 不安や悩みがあるときに、普段はどのような対処しているのか発表する。</p> <p>個人で考えた後に、グループで交流させましょう。</p> <p>2 展開 (1) ストレスへは様々な対処の仕方があることを理解する。</p> <p>導入で生徒が考えたことを活用し、さまざまな対処方法があることに気づかせましょう。</p> <p>(2) ストレスへの対処方法を選ぶときの注意点を知り、自分や周囲の状況に適した対処の仕方を選ぶことができるようにする。</p>

<p>1 1</p>	<p>スクールカウンセラーやこころの相談員の活用も正しい選択肢の一つであることを押さえましょう。</p>  <p>(3) 事例を参考にし、受け止め方をどのように見直せばよいか、自分の考えをまとめ、クラス全体で意見の交換を行う。 個人 ⇒ グループ ⇒ 全体で意見交換</p> <p>3 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>
<p>1 2</p>	<p>【学習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。また、リラクセーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。(知・技) ○ 心身の機能の発達と心の健康の学習について、課題の解決に向けて自主的に取り組もうとしている。(学) <p>1 導入 スクールカウンセラーの役割について理解する。</p> <p>1 2 2 展開</p> <p>1 2 2 (1) 呼吸法の意義や手順、リラクセーションの方法を身につける。</p> <p> 呼吸法や体ほぐしの運動、筋肉をリラックスさせる方法など、様々な種類があることに気付けるようにしましょう。</p> <p>(2) 実習に主体的に取り組み、自分の心と体の状態について課題を見つけることができる。</p> <p>この授業で行ったことが、普段の生活でも活用できるような手立てとして、掲示物の作成や体育委員会の活動などにより、学校全体としての取組に広げていけるような工夫も大切です。</p>  <p>(3) それぞれの実習を行ってみて、自分の心と体にどのような変化があったか、グループで話し合い感想を発表する。</p> <p>3 終末 本時の学習のまとめと振り返りを行う。</p>