

単元名 心身の発達と心の健康【中1】

配当時間 10時間

- 単元の目標 (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。
- (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、それらを他者に伝えることができる。
- (3) 心身の機能の発達と心の健康について、学習に自主的に取り組もうとする。

標準的な展開例

13300127_001

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 体の発育・発達について考える。</p> <p>★中学生の時期の発育・発達の特徴を知ろう。</p> <p>○体の発育について知る。</p> <p>○体の器官の発育・発達についてまとめる。</p> <p>2 呼吸器官・循環器官の発育・発達について考える。</p> <p>★呼吸器官・循環器官の発育について知ろう。</p> <p>○呼吸器官の発育・発達について知る。</p> <p>・呼吸数 ・肺活量</p> <p>・ガス交換</p> <p>○循環器官の発育・発達について知る。</p> <p>○身体機能の発達と運動について考える。</p> <p>○体力を高めるための生活の仕方について話し合う。</p> <p>3～4 生命を生み出す体への成熟について考える。</p> <p>★生命を生み出す体への成熟について知ろう。</p> <p>○性腺の発育・発達について考える。</p> <p>・ホルモン ・内分泌腺</p> <p>・性腺刺激ホルモン</p> <p>○生命を生み出す体への成熟について考える。</p> <p>・射精 ・精通</p> <p>・月経 ・初経</p> <p>○射精の起こる仕組みについて知る。</p> <p>○排卵と月経の起こる仕組みについて知る。</p> <p>・排卵 ・受精 ・妊娠</p> <p>○体の成熟と心の成熟について考える。</p> <p>5 思春期の心の変化への対応について考える。</p> <p>★思春期の心の変化について考えよう。</p> <p>○思春期の心の変化について知る。</p> <p>○異性に対する理解と尊重について考える。</p> <p>○責任ある行動について話し合う。</p>	<p>・中学生の時期は、第2発育急進期にあたること、始まる時期や程度に個人差や男女差があることを確認させる。</p> <p>・発育と発達の違いについて押さえる。</p> <p>【評】各器官の発育・発達についてまとめる活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>・酸素がどのように体の中に取り入れられるのか、呼吸器官の仕組みについて資料を基に説明し、理解させる。</p> <p>・循環器官の発育には、拍出量や心拍数が関係していることを、資料を基に説明し、理解させる。</p> <p>・長時間運動を続けることで、呼吸器官・循環器官がよりよく発達することから、中学生期の運動が大切であることを理解させる。</p> <p>・自分の生活の仕方と体力テストの結果等から体力を高めるための生活の仕方について考えさせる。</p> <p>【評】体力を高めるための生活の仕方について話し合う活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>・思春期に現れる男女の体の変化について話し合わせ、この変化には性腺が大きく関わっていることを理解させる。</p> <p>・生殖器官の成熟が進むと、男子では射精、女子では月経が見られ、新しい生命を生み出すことができる体へと成長していくことを説明し、理解させる。</p> <p>・精巣の成熟により、精巣の中で常に精子が作られていることを、資料を基に理解させる。</p> <p>・性的な興奮を受けたときに射精が起こることを理解させる。</p> <p>・卵巣の成熟により、約1か月に1度ずつ周期的に排卵が起こることを、資料を基に説明し理解させる。</p> <p>・排卵が始まって数年は周期が不安定であることを補足し、中学生の時期は不安定な時期であることを知らせる。</p> <p>【評】排卵と月経、受精の関係についてまとめる活動を通して「知識・技能」を評価する。</p> <p>・生命を生み出し、育んでいくためには、体の成熟に加えて、心の成熟や経済的・社会的自立が必要であることを押さえる。</p> <p>・思春期は、体とともに心も大きく変化することを理解させる。</p> <p>・性への意識や行動には個人差と男女差があることを確認させ、お互いの違いを理解して付き合っていくことが大切であることを押さえる。</p> <p>・異性に対する理解と尊重について、グループで意見交換をさせる。</p> <p>・性に関する情報をどんなものから得るか話し合わせる。また、性に関する情報に振り回さ</p>

- 思春期の心の変化への対応についてまとめる。
- 6 考える心・感動する心の発達について知る。
 - ★ 心の働きについて知ろう。
 - 心の働きについて考える。
 - ・ 知的機能 ・ 情意機能 ・ 社会性
 - 知的機能の発達について知る。
 - 情意機能の発達について知る。
 - ・ 感情 ・ 意志
 - 目標達成に向けて、気持ちをコントロールする上で大切なことについてまとめる。
- 7 人との関わりと自分らしさについて考える。
 - ★ 社会性の発達と自分らしさについて考えよう。
 - 社会性の発達と自立について考える。
 - 自分らしさについて考える。
 - 自己形成のために必要な心がけについてまとめる。
- 8 欲求への対処について考える。
 - ★ 心の健康を保つ方法を考えよう。
 - 欲求について考える。
 - ・ 生理的欲求 ・ 社会的欲求
 - ・ 自己成長を求める欲求
 - 欲求への対処について知る。
- 9 ストレスへの対処について考える。
 - ★ ストレスについて知ろう。
 - ストレスの原因について考える。
 - ストレスについて知る。
 - ストレスへの対処の方法について話し合う。
 - 心身の発達と欲求やストレスについて考える。
 - ストレスを抱えているときにどのような行動をすればよいのか考え、まとめる。
- 10 心と体の関わりについて考える。
 - ★ 心と体の関わりについて考えよう。
 - 心と体のつながりを感じた経験について話し合う。

れないようにするにはどうしたらよいか、意見交換させる。

【評】責任ある行動について話し合う活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

- ・ 心の発達には脳が大きな役割を担っており人や社会とのさまざまな関わりや学習体験などによって変化していくことを理解させる。
- ・ これまでにさまざまな知識が身に付いてきたことを振り返らせながら、知的機能の発達について確認させる。
- ・ 思春期の頃は、自分の願いや理想の実現のために、より強い意志をもつようになることを説明する。

【評】心の働きについてまとめる活動を通して「思考・判断・表現」を評価する。

- ・ 小学生の頃と比べて、周りの人との関わり方が変化し、社会性が発達していることに気付かせる。
- ・ 思春期に、周りから自分がどう見られているかを意識したり、自分と友達を比較して悩んだりすることは、自然なことであり、自分らしさを発揮することにつながることを確認させる。

【評】自分らしさについて考える活動を通して「思考・判断・表現」を評価する。

- ・ 人との関わりや自分らしさについてまとめさせる。

- ・ 欲求の段階と発達の仕方について、理解させる。
- ・ 欲求をもつことは、人間が何かをしようとする行動の基になっていることを捉えさせる。

【評】人間の欲求について考える活動を通して「思考・判断・表現」を評価する。

- ・ 欲求の種類や強さには個人差があることを押さえる。
- ・ 欲求不満の状態が、満たされない欲求を実現しようとする原動力になることもあることに触れる。
- ・ 欲求不満の状態に上手に対処するには、欲求を実現させるための現実的な方法を見つけたり、さらに努力を重ねて自分を成長させたりするなどして適切な解決を目指すことが大切であることを理解させる。

- ・ 中学生の悩みや心配事とその原因について話し合わせる。
- ・ 適度なストレスは、張りのある生活を送る上では役立つことを確認させる。
- ・ ストレスへの対処について、少人数のグループでブレインストーミングを行わせる。
- ・ ストレスに対処するためには、自分で解決することの他に、友達や家族、学校の先生や医師などの専門家に相談したり助けてもらった方法もあることを伝える。

【評】ストレスの対処法について考える活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

- ・ 思春期は心と体が不安定になりやすい時期であることを理解させる。

【評】心身の発達と欲求やストレスについて考える活動を通して、「知識・技能」を評価する。

- ・ 自分の経験を振り返らせ、考えさせる。

- 心と体の関わりについて知る。
- 心と体の健康について知る。
- 心と体の調和を保つための工夫について考える。

- ・プラスの影響とマイナスの影響の両方を考えさせ、発表させるようにする。
 - ・心と体は、脳や神経の働きを通じて、互いに密接に影響し合っていることを確認させる。
 - ・心の健康な人は、前向きに努力できる人、周りの人を認め、よい関係を築くことができる人であることを押さえる。
 - ・心の調和を保つために、すぐに取り入れられそうなことを考えさせる。
- 【評】単元全体を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

【 備 考 】

本単元では、健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら年齢とともに発達することについて理解できるようにする。また、これらの発達の仕方とともに、心の健康を保持増進する方法についても理解できるようにする。

生殖に関わる機能の成熟についての指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮する。

「ストレスへの対処」は、「体づくり運動」の体ほぐし運動との関連を図って指導するようにする。