

新学習指導要領に対応した簡単な単元計画の構造図

① 単元名	中学校 第1学年 保健分野 「心身の機能の発達と心の健康」	
② 指導内容の概要	③ 学習指導要領の内容	④ 学習指導要領解説の記載内容
(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	(ア) 知的機能、情意機能、社会性などの精神機能、社会性などは、生活経験や学習などの影響を受けながら、大脳の発達とともに発達することを理解できるようにする。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志などが、それらは人や社会との様々なか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できるようにする。 また、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する、自立しようとする傾向が強くなることを理解できるようにする。
		(イ) 自己形成 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り、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できるようにする。その際、自己は、様々な経験から学び、悩んだり、試行錯誤を繰り返したりしながら社会性の発達とともに確立していくことを理解できるようにする。
(エ)	精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること。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。	(ア) 心と体のかかわり 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できるようにする。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、神経などの働きによることを理解できるようにする。例えば、人前に出て緊張したときに脈拍が速くなったり、口が渾んだりすること、体に痛みがあるとき等は集中できなくなったりすることなどを適宜取り上げ理解できるようにする。 (イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康 心の健康を保つには、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を理解できるようにする。 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には、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分の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できるようにする。 また、こころのストレスとは、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、ストレスを感じることは、自然なことであること、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できるようにする。 ストレスへの適切な対処にはコミュニケーションの方法を身に付けること、体づくりの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けること、興味をもつことなど自分自身でできることがあること、また、友達や周囲の大人などに相談したりすることなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解できるようにする。
		(イ) 欲求やストレスへの対処と心の健康 心の健康を保つには、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を理解できるようにする。 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には、欲求の実現に向けて取り組んだり、自分の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できるようにする。 また、こころのストレスとは、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、ストレスを感じることは、自然なことであること、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できるようにする。 ストレスへの適切な対処にはコミュニケーションの方法を身に付けること、体づくりの運動等でリラクゼーションの方法を身に付けること、興味をもつことなど自分自身でできることがあること、また、友達や周囲の大人などに相談したりすることなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身に付けることが大切であることを理解できるようにする。

授業の計画の想定			
⑤ 具体の指導項目	⑥ 発問	時間	授業展開のアイデア
○心の発達(1) 知的機能、情意機能の発達についての理解	①次に挙げた人や動物を脳の重さの軽い順に並べてみよう A 一般男性 B アインシュタイン C テンバンスー D ヲウ ②皆さんは、自分の洋服を買う(買ってもらう)とき、どんなことを考えて決めているだろうか。 ③「笑い」にはどんなものがあるだろうか。「笑い」の種類や場面をできるだけたくさん挙げてみよう。 ④本時の学習で学んだ言葉を使ってワークシートで説明してみよう。	10	前時の振り返りと本時の概要 発問 ①
		20	ワークシートに記入して確認し、理解する。 知的機能について、理解する。 発問 ② ワークシートに自分の考えを書き、班で意見交換する。 知的機能がどのように発達するか理解する。 情意機能の感情について理解する。
○心の発達(2) 社会性の発達についての理解	① これまで経験してきたボランティア活動、下宿生の世話、係の活動などを振り返ってみよう。どんなことを感じただろうか。 ② 自分が「家の人」に甘えている、と思うときどんなときだろうか。逆に、「子ども扱いしないでほしい」と思うのはどんなときだろうか。 ③ 友達との関係で、小さなころと比べて変わってきたと思うことはないか。	10	前時の振り返りと本時の概要 発問 ①
		20	社会性について理解する。 発問 ② ワークシートに記入して発表する。 発問 ③ 自分の経験について発表する。
○自己形成についての理解	① 小さいころと比べ、中学生は、自分自身のことをどのように考えるようになるだろうか？ ② 自己形成に向けて大切なことは何だろうか。 ③ 自分で自分のことを褒めたいと思うような体験について考え、書き出してみよう。	10	前時の振り返りと本時の概要 私は、で始まる文を考えて書く。 発問 ① 気づいたことを発表する。
		20	思春期の自己形成について理解する。 自己形成について理解する。 発問 ② 班で意見交換をして、発表する。 自己形成についての要点をまとめる。 発問 ③ 自己形成についての要点をまとめる。
○欲求不満やストレスへの対処(1) 心と体の関わり、欲求不満への対処についての理解	①あなたが学校の代表として大勢の人の前に立ち、一人で発表することになった。どんな気持ちに感じますか。また、体にはどんな変化が起こると思いますか？ ②欲求が満たされなかったことを思い出してみよう。そのときどのような気持ちになったか、また、どのような行動をとったか、思い出してみよう。 ③欲求が満たされなかったときの気持ちや行動は、それぞれ違うことを確認しよう。また、似ているところを見つけてみよう。 ④どんな場合にも欲求不満に悩まないか、また、どうしたら欲求不満を感じずに済むのかについて話し合ってみよう。 ⑤テストで頑張った、意外に悪い点数だったとき、あなたはどう行動をとるだろうか。それは適切な行動だろうか、考えてみよう。	10	前時の振り返りと本時の概要 発問 ① 心の健康について理解する。
		20	自分がしたいことをいづつかける。 欲求や欲求不満について理解する。 発問 ② ワークシートにまとめ、班で意見交換する。 発問 ③ 付箋紙に書き、班で意見をまとめ発表する。 発問 ④ 欲求不満の対処について理解する。 発問 ⑤ ワークシートに自分の考えをまとめる。
○欲求不満やストレスへの対処(2) ストレスへの対処についての理解	①ストレスとはどのようなものだろうか？ ②ストレスを対処するためにこれまよなことをすればよいだろうか？自分がこれまで行ってきた対処の方法を思い出してみよう。 ③信頼できる友達を持つことが、ストレスへの対処に有効となる。困りようなど、友達にどのように話してあげたいと思うか。	10	前時の振り返りと本時の概要 発問 ① ストレスについて理解する。
		20	発問 ② ストレスの対処法について班ごとに意見交換をし、ワークシートに記入する。 発問 ③ ストレスの対処法について班ごとに発表する。 発問 ④ ストレスの対処法について確認し、まとめ。
※発展学習 ①体づくり運動と関連づけで学習 ②探求的な学習 例 コミュニケーションスキル	①次の例を参考に、コミュニケーションの方法を考えてみよう。 ②他にはどんなことに気付けたらよいでしょうか。 ③電話や電子メールなどでは、それぞれの特徴を踏まえてコミュニケーションする必要があります。特徴を知ったうえで、どんなことに気付けたらよいでしょうか、考えてみよう。	10	前時の振り返りと本時の概要 発問 ① 班で予想を立てて意見をまとめ発表する。 コミュニケーションスキルについてまとめる。
		20	発問 ② よいコミュニケーションの取り方を演習してみる。 発問 ③ ワークシートに記入して発表する。 コミュニケーションスキルについて気をつけることをまとめ、日常に生かしていくことを確認する。

評価規準、評価機会の想定		
関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
精神機能の発達と自己形成について、健康に関する資料を見たり、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。	精神機能の発達と自己形成について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	精神機能は生活経験や学習などの影響を受けながら、大脳の発達とともに発達すること、知的機能は認知、記憶、言語、判断など、情意機能については感情や意志などが、それらは人や社会との様々なか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言ったり書き出したりしている。
精神機能の発達と自己形成について、健康に関する資料を見たり、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。	精神機能の発達と自己形成について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	家族関係や友人関係などへの依存の状態は、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言ったり書き出したりしている。
精神機能の発達と自己形成について、健康に関する資料を見たり、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。	精神機能の発達と自己形成について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	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、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言ったり書き出したりしている。
欲求やストレスへの対処と心の健康について、健康に関する資料を見たり、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。	欲求やストレスへの対処と心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	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について、言ったり書き出したりしている。
欲求やストレスへの対処と心の健康について、健康に関する資料を見たり、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。	欲求やストレスへの対処と心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	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、神経などの働きによることについて、言ったり書き出したりしている。
欲求やストレスへの対処と心の健康について、健康に関する資料を見たり、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。	欲求やストレスへの対処と心の健康について、健康に関する資料等で調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	心の健康を保つには、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を理解できるようにする。

⑥内容の取扱い

教師の働きかけ

押さえるべき知識の例

知識を活用する学習活動例

関心・意欲・態度、思考・判断は、知識・理解と合わせて2以下になるように設定する(1時間に3観点そろわないように)。

知識・理解は、毎時のワークシートや小テストから評