

# 中学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和 6年12月13日  
中学校（ 1 ）年30名

## 1 単元名 大単元「心身の発達と心の健康」 小単元（体の発育・発達）

## 2 単元について

小学校では、体の発育・発達の一般的な現象や個人差、思春期の体つきの変化や初経、精通などを学生している。また、心も体と同様に発達し、心と体には密接な関係があること、不安や悩みへの対処などを学習している。

ここでは、健康の保持増進を図るために基礎として、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必要がある。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とともに、ストレスへの対処ができるようにする必要がある。さらに、心身の機能の発達と心の健康に関する課題を発見し、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できるようにすることが必要である。

このため、本内容は、年齢に伴って心身の各器官が発育し、機能が発達することを呼吸器、循環器を中心に上げるとともに、発育・発達の時期や程度には個人差があること、また、思春期は、身体的には生殖に関わる機能が成熟し、精神的には自己形成の時期であること、さらに、精神と身体は互いに影響し合うこと、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などの知識及びストレスへの対処の技能と、心身の機能の発達と心の健康に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

## 3 単元の目標

知識・技能	心身の発達と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活の関わり方を理解することができるようにする。
思考力・判断力・表現力等	心身の発達と心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現できるようにする。
学びに向かう力・人間性	心身の発達と心の健康について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。

## 4 生徒の実態と指導観

生徒にアンケートを行ったところ、体の発育・発達に関して関心があるかを聞いたところ、30人中10人が関心があると答えた。そして、半分以上の生徒が自分自身の体について、不安があると答えた。このクラスの3分の2以上の生徒が部活動に所属しており、精神と身体について学んでほしいと考える。そして、一人一人が授業に対して積極的であり、グループ活動や話し合い活動もほかの教科で多く取り

入れているので活発に意見が出てくるクラスです。しかし、体の発育・発達に興味がある生徒が少ないので興味が出るような授業展開をしていく。

## 5 単元及び学習活動に即した評価規準

健康安全への知識・技能	健康安全についての思考力・判断力・表現力等	健康・安全について、主体的に学習する態度
<p>①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・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解している。</p> <p>②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を理解している。</p> <p>③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を理解している。</p> <p>④精神と身体は、交互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身の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な対処する必要があることを理解しているとともに、それらに対処する技能を身につけている。</p>	<p>①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しているとともに、それらを表現している。</p>	<p>①心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。</p>

## 6 指導と評価の計画

時間	主な学習内容	知識	思・判・表	学び
1	体の各器官の発育・発達・体の各器官は全て同じように発育・発達するのだろうか。思春期の生活と発育・発達・どうすれば体をよりよく発育・発達させることができるだろうか。	①		
2	呼吸器・循環器の発達			
3	生殖機能の熟成			

4	性とどう向き合うか			
5	心の発達（１） 知的機能と情意機能の発達			
6	心の発達（２） 社会性の発達			
7	自己形成			
8	欲求不満やストレスへの対処			

## 7 本時の展開

### ① 本時の目標

- ・体の各器官はどのように発育・発達するのか理解しよう。
- ・望ましい発育・発達のためにはどんなことに気を付けたらよいのか考えよう。

### ② 展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 10分	<p>挨拶、プリント配布</p> <p>発問１：靴のサイズは小学校１年生の時何センチぐらいだった？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考えさせる。</li> <li>・自分の成長を振りかえる。</li> </ul> <p>予想される生徒の反応：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・19 cmくらいかな。</li> <li>・21 cmだった。</li> </ul>	<p>○初めにワークシートを配布する。</p> <p>○発問をする前に体験談を話す。</p> <p>○個人差があることを伝える。</p> <p>○大きい人、小さい人それぞれに悩みがあることを伝える。</p>
展開 25分	<p>【体の各器官の発育・発達について知る。】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今が思春期だということを知る。</li> <li>・p 44 の資料 1、身長や体重の発育の仕方のグラフを見る。</li> <li>・実際に自分の体や心の成長について考える。</li> <li>・掃除の時間や合唱コンクールの時を思い出させる。</li> <li>・p 44 の資料 2、体の各器官の資料を見る。</li> <li>・p 46 の資料 2、呼吸数の年齢による変</li> </ul>	<p>○発育・発達の違いについて説明する。</p> <p>○p 44 の資料 1、身長や体重の発育の仕方を使いながら発育急進期について説明する。そして、今の時期は第 2 発育急進期であり個人差、男女差があるということを伝える。</p> <p>○男女差を示すグラフを使いながら説明をする。</p> <p>○男女差は体だけでなく、精神的にも差があることを、掃除や合唱コンクールといった場面を思い出させ、その時女の子と男の子の違いを聞く。</p> <p>○p 44 の資料 2、体の各器官の資料を使いながら一つ一つ器官を取りあげて説明をする。生徒に問いかけながら説明する。</p>

<p>化、資料3、肺活量による変化のグラフを見る。</p>	<p>○呼吸器・循環器の機能の発達を p46 の資料 2、呼吸数の年齢による変化、資料3肺活量による変化のグラフ、肺胞のイラストを使いながら説明す</p>
<p>発問2：体の各器官はいつ成長するのかな？</p>	
<p>・ p 45 資料 3、各器官の発育の仕方を見る。</p> <p>・ 個人で考えた後、グループディスカッションをする。</p> <p>・ 自分の考えとグループの意見を学習シートにまとめる。</p> <div data-bbox="268 750 742 1014"> <p>予想される生徒の反応：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 胸腺、へんとうが1つだけ 200 近くある、なんでだろう。</li> <li>・ 12～14 歳の間がどの器官も上がってる。</li> </ul> </div> <p>【思春期の生活と発育・発達の関係性について知る。】</p>	<p>○ p 45 資料 3、各器官の発育の仕方を見せながら築いたことを個人の考えがまとまったらグループで考えさせる。</p> <p>○ 3～5 分後グループで共有し、発表する。</p> <p>○ 黒板に生徒の意見を書く。</p> <p>○ 胸腺、へんとうは病原体から体を守る働きをするリンパ器官であり、思春期には大人以上に発育するということを伝える。</p> <p>○ 卵巣、精巣などの生殖器は性器ともいい、思春期の時期に急速に発育することを伝える。</p> <p>○ 脳や脊髄は早くから発育していて、思春期には大人と同じくらいまで発育が進んでいる。脳は特に前頭野が発育する。</p> <p>○ 思春期は成長するための大事な時期ということを再認識させる。</p>
<p>発問3：体の発育・発達をよりよくする生活を考えよう</p>	
<p>・ 個人で考え意見がまとまったら、グループディスカッションをする。</p> <div data-bbox="268 1482 758 1695"> <p>予想される生徒の反応：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 運動をする。</li> <li>・ たくさんご飯を食べる。</li> <li>・ たくさん寝る。</li> </ul> </div> <p>・ 運動器検診を思い出す。</p>	<p>○ 個人の考えがまとまったらグループで考えさせる。</p> <p>○ 3～5 分後グループで共有し、発表する。</p> <p>○ 運動器検診を覚えているか聞く。運動器検診の内容と目的を説明する。</p> <p>○ 運動では、適度な運動がよく、適度な運動とは健康を目的としていて、怪我や病気をすることなく行う運動のことであることを伝える。</p> <p>○ 体育の持久走の意味について教える。思春期の時期は呼吸器・循環器の機能や骨、筋肉などを発達がさせるために、体にすこし負荷をかける必要がある。運動不足だと肥満や骨弱くなる。骨のイラスト</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつも食べている給食はどんな栄養素が入っているのか理解する。</li> <li>・献立を見て、たくさんの栄養があることを知り、残さないように食べる意識を持つ。</li> <li>・どのくらい自分は睡眠を取っているのか振り返る。</li> <li>・体験談を聞き、睡眠・休養の大切さについて考える。</li> <li>・いつもの睡眠の環境などを振り返る。</li> <li>・人とのかわりや、読書などいろいろな経験をする事で脳の発達に繋がること</li> </ul>	<p>を使いながら骨について説明する。そのうえで運動の必要性を理解してもらう。</p> <p>○食事の面では、給食の献立を使いながらどんな5大栄養素の何が入っているか考えさせる。</p> <p>○献立にはたくさんの栄養があることを理解させる。そのため給食は残さず食べることを伝える。</p> <p>○睡眠・休養の面では、生徒にいつもどのくらいみんな寝ているかな？と問いかけ、中学・高校性の平均睡眠時間は8～10時間確保することが推奨されていることを伝える。</p> <p>○睡眠・休養は日中活動をし続けてへとへとになった体や脳を休ませ、疲労回復するために必要なことであり、睡眠は24時間の中で絶対に確保しなければならないということを伝える。睡眠・休養を取らなかったことで歩きながら寝てしまい、倒れてしまった体験談を話す。</p> <p>○睡眠の仕組みを解明に貢献したノーベル賞の有力候補である柳沢正史さんの質のいい睡眠のとり方や寝れない時の対処法などの話をする。</p> <p>→質のいい睡眠を得るためには寝室を暗くすることが理想で遮光カーテンなどの外の光を部屋に入れないようにする。人は睡眠中は目を閉じて寝るので、音からの刺激が敏感になるので静かにする。音楽を聴きながら寝るのはよくないが、聞きながら寝る人は一定時間で音が消えるなどのタイマーを使うなどするといい。適温を保つこと、エアコンなどで調整する。眠くなってから布団に入る。寝れないまま布団に入ると寝なきゃと強く思ってしまう。</p> <p>→寝れないときは、無理に寝ようとせず1度ベットから出て、眠気が来るまで待ってから横になるといい。</p> <p>○柳沢正史さんの考えが全て正しいわけではないが、睡眠の環境づくりなどを参考にできるものは、参考にし、自分に合った睡眠・休養を取ることが大切だと伝える。</p> <p>○運動、睡眠以外にも様々な経験をする事で脳の神経の発達につながるということを説明する。</p>
--	--

		<p>→作文をすることで前頭前野が発達する。</p> <p>◆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・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解している。(知①)</p> <p>&lt;A 評価とするポイント&gt;</p> <p>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・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解し、自分には何ができるかこれからの生活について具体的に言ったり、書いたりしている。</p> <p>&lt;C 評価とするポイント&gt;</p> <p>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・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解しておらず、言ったり書いたりしている。</p> <p>&lt;努力を要する生徒への手立て&gt;</p> <p>人それぞれ成長が異なり個人差があること、よりよく発育・発達するための生活の具体例などを資料や画像を示しながら個別に指導する。</p>
	<p>・思春期の時期の生活について自分ができること、今日学んだことを記入し、発表させる。</p> <p>・挨拶</p>	<p>○ワークシートに記入させる。</p> <p>○全員がかけているか巡回し、声をかける。</p> <p>○学習シートに今後の生活に生かしたいことを書かせ、発表させて理解を深めさせる。</p> <p>○今日学んだことをこれからの生活に生かしていくように声掛けを行う</p>

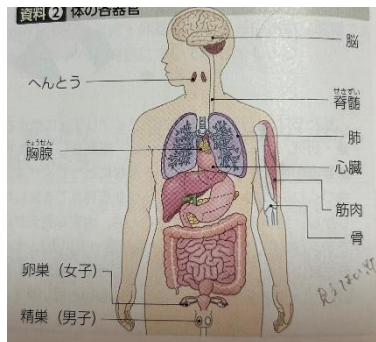
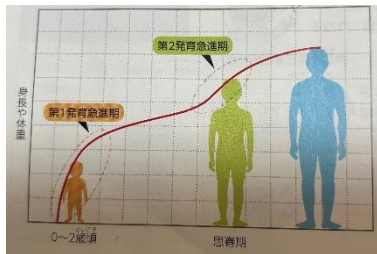
## 8 板書計画

本時の目標	発問2：体の各器官はいつ成長するのか な？ p45 資料3 提示
発問1・靴のサイズは小学校の時からどのくらい伸びたかな？	
P44 資料1, 2、提示 P46 資料2, 3 提示	発問3：体の発育・発達をよりよくする生活を考えよう。 献立提示

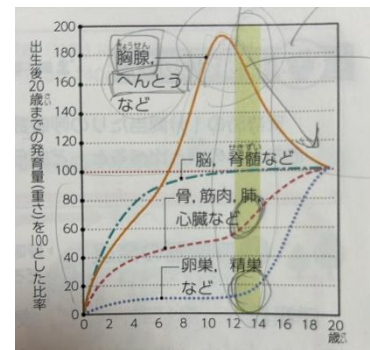
## 資料

### 9 資料

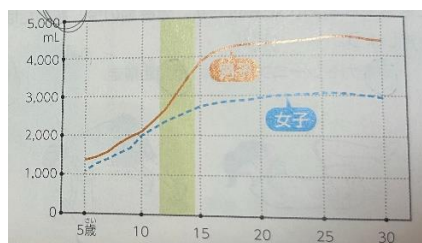
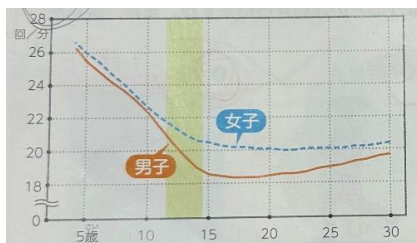
教科書 p 44 資料 1, 2



教科書 p45 資料 3



教科書 p 46 資料 2, 3



項目	単位	5歳	10歳	15歳	20歳	25歳	30歳
身長	cm	110	130	150	170	180	185
体重	kg	18	25	35	50	60	65
心拍数	回/分	110	90	80	70	65	60
肺容	mL	1000	1500	2000	2500	2800	3000

<http://edu-kakamigahara.com/unumachu/wp-content/uploads/2022/11/e07ff1c8934a0fa61eddf1b9994eb1b.pdf>  
各務原市立鵜沼中学校 12月献立引用