

# 中学校 1年生 保健体育科学習指導案

1 単元名 大単元「心身の発達と心の健康」 小単元（自己形成）

## 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、精通などを学習している。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なることが必要である。

このため、本内容は、年齢に伴って身体の各器官が発育し、機能が発達することを呼吸器、循環器を中心取り上げるとともに、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とのかかわりを理解することができるようとする。
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、それらを表現するようとする。
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とする。

## 4 生徒の実態と指導観

私のクラスは主に明るくて元気な生徒が多い。

アンケートによると3分の2以上が自己分析をできていた。

自分の性格、自分の能力や可能性、自分と友達の比較、自分は周りからどう見られているのかなどを強く意識するため、授業の学びで、自己形成について学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けさせたりして、筋道を立てられるようにし、説明することができるよう指導していきたい。

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・知的技能、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。</li> <li>・精神と心身は、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を理解しているとともに、それらに対処する技能を身に付けています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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て判断しているとともに、それらを表現している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>

## 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	体の発育・発達			
2	呼吸器・循環器の発達			
3	生殖機能の成熟			
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 ・自己を見つめるとはどう いうことだろうか ・自己形成とはどういうこ とだろうか		○	
8	欲求不満不満やストレス への対処			

## 7 本時の展開

### ① 本時の目標

- ・自己を見つめることにはどんな意味があり、どのように自己形成がなされているか理解しよう。
- ・自己形成について、自分の体験を基に考えよう。

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶</li> <li>1. メタ認知について</li> <li>2. 自分について説明する文を書こう。 ・性格、得意なこと、苦手なこと、好きなこと、嫌いなこと、夢など。</li> <li>・本時の目標</li> <li>・自己を見つめることにはどんな意味があり、どのように自己形成がなされるか理解しよう</li> </ul>	<p>○6歳ごろから自我が芽生えてくるが、中学生になると、もう一人の自分が自分を客観的に見つめるようになることを伝える⇒自分と他人を比べる。(勉強できるできない、など) 生徒からの共感を得る。</p> <p>○初めにワークシートを配布する ○机間指導しながら生徒の回答を確認する ○教師が例を出して生徒にイメージを持たせる。 教師の「自分について説明する文」を見せて、意外だと思う点を見つけさせる。自分から見た私とみな(生徒)から見た私は違うことを伝える。→自分が他人からどう見られてる(思われている)のか、興味・関心を持たせる。 ○最低、1つは記入するように促す。</p>

<b>展開</b> <b>30</b> <b>分</b>	<b>3. 【他者からの自分を考える】</b>	<b>発問1：周りの人（友人や家族）からどう思われているのか考えてみよう</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える。</li> <li>・友人や家族からどう思われているのか想像し、ワークシートに記入する。</li> <li>・家族から見た自分を記入する。（開放の窓に記入する）</li> </ul> <div data-bbox="271 601 743 804" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <b>予想される生徒の反応：</b>            友人から見た自分→元気、優しい            親から見た自分→わがまま、めんどくさがり         </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○この活動に対して質問があるか聞く。</li> <li>○困っている生徒がいたら例を出してあげる。</li> <li>○ジョハリの窓には「開放の窓、盲点の窓（伝えづらいため記入なし）秘密の窓、未知の窓」の4つの窓がある主観と客観の画面から自分自身を認知するための自己分析ツールであると説明する。</li> <li>○中学生でもわかりやすいように説明する</li> <li>○自分と他人も分かっている→開放の窓 自分は分かっていないが他人は分かっている→盲点の窓 自分のみ分かっている→秘密の窓 自分も他人も分かっていない→未知の窓 であると説明</li> </ul>
	<b>4. 【自己を見つめるとは何かを知る。】</b> 思春期になると、自己を客観的に見つめられるようになり、「自分はどんな能力や可能性があるのか」、「他人からどう見られているのか」を強く意識するようになること。他人の立場や考えを理解できるようになることを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○教科書 P58 を参考に説明する。</li> <li>○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伝える。</li> <li>○自分の長所や得意なことに可能性を実感すること</li> </ul>
	<b>発問2：自分自身について考える。</b> <div data-bbox="271 1455 743 1796" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える。</li> <li>・自分の長所・短所を考える。</li> <li>・何をすることが好きか、苦手を考える。</li> </ul> <b>予想される生徒の反応：</b>            長所→明るい            短所→流されやすい         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身をみつめるとなると難しいということを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○例を挙げる。</li> <li>○自分のみ知っていることなので、秘密の窓に記入させる。</li> <li>○質問があるか確認をする。</li> <li>○個人で考えさせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○活動中に生徒たちが理解してかけているか様子を見るため巡回する。</li> </ul>

	<p>自己形成は、様々な場面を経験し、成功や失敗を繰り返しながら進んでいく。大切なのは、ありのままの自分を受け入れて、「自分が好きだと」思えること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分で自分のことをほめたいと思うような経験をあげてみよう。</li> </ul> <p>6. 【自己形成に向けて何が大切になるか考える。】</p>	<p>疲れていたけど、お年寄りが目の前にいたので席を譲った。</p> <p>合唱コンクールで優勝はできなかったけれど、クラスのみんなと朝練を頑張った。</p>
	<p>発問3：自分らしさを理解するにはこれから何が大切になるだろうか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人で考える</li> </ul> <p>予想される生徒の反応：</p> <p>様々な経験をして自分のことをよく理解することが大切になる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>個人で考えたことをグループで共有する。</li> <li>グループ内でまとめた意見を画用紙に書いて黒板に貼る。代表者が発表する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分らしさがなぜあるか問いかける</li> <li>そのままの自分を受け入れることが大切だということを伝える。</li> <li>時間を見ながら調整してグループ活動をさせる</li> </ul> <p>◇【思考・判断】</p> <p>これからの自己形成について自分の考えを理解してまとめている。（ワークシート）</p> <p>【A評価とするポイント】</p> <p>これからの自己形成について自分の考えを具体的にまとめていて、今後どうしていきたいか書き出している。</p> <p>【C評価とするポイント】</p> <p>自己形成について自分の考えをまとめている。</p> <p>【努力を要する生徒への手立て】</p> <p>普段の生活や学校生活などを考えさせ、自分を理解するには何をしたらよいかを問いかける。</p>
<b>まとめ</b> <b>10分</b>	<p>6. 自己形成について学んだことを振り返る。（決意を書かせる）</p> <p>7. 次回の授業の内容。</p>	<p>ワークシートに書くように促す</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>これからの自分が、どのように自己と向き合っていくのかを記入し意思決定させる。</li> <li>ワークシートに名前を書いたか確認する</li> <li>全員かけているか巡回して確認する。</li> <li>ワークシートを前に集めるように伝える。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>・終わりの挨拶</li></ul>	○次回の授業の内容を伝える。
--	---	----------------