

心身の機能の発達と心の健康

教科書 p. 6-32

■学習内容■

学習指導要領の内容のまとめり

ア. 身体機能の発達

身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、さまざま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。

イ. 生殖に関わる機能の成熟

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。

ウ. 精神機能の発達と自己形成

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。

エ. 欲求やストレスへの対処と心の健康

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。

教科書の内容(単元)

- 1 体の発育・発達
- 2 呼吸器・循環器の発育・発達

(2時間)

- 3 生殖機能の成熟
- 4 異性の尊重と性情報への対処

(3時間)

- 5 知的機能と情意機能の発達
- 6 社会性の発達と自己形成

(2時間)

- 7 心と体の関わり
- 8 欲求と欲求不満
- 9 ストレスへの対処と心の健康

(4時間)

(その他1時間, 全12時間)

■章の目標■

○総括的な目標

心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。

○評価の観点に即した目標

- ・心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。(関心・意欲・態度)
- ・心身の機能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、それらを表すことができるようにする。(思考・判断)
- ・身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにする。(知識・理解)

■評価規準の例■ (国立教育政策研究所教育課程研究センター「評価規準の作成のための参考資料」より作成)

	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
章の評価規準	心身の機能の発達と心の健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	心身の機能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、それらを表している。	身体機能の発達、生殖に関わる機能の成熟、精神機能の発達と自己形成、欲求やストレスへの対処と心の健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
学習活動における具体的な評価規準	①心身の機能の発達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。 ②心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①心身の機能の発達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もとに、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ②心身の機能の発達と心の健康について、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、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	①身体機能の発達について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ②生殖に関わる機能の成熟について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ③精神機能の発達と自己形成について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ④欲求やストレスへの対処と心の健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。

■指導計画例■

※【評価の観点】の丸数字(①, ②…)は、■評価規準の例■の丸数字に対応しています。

※ [評価場面：活動]の数字(1, 2…)は、学習内容と活動の数字に対応しています。

ア. 身体機能の発達

ページ 単元	学習内容と活動	評価の観点と方法(本時のおもな評価)
P.6 ～ P.7 1 体の 発育・ 発達	<p><本時の目標></p> <p>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・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を理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。 2 「やってみよう」小学校理科の学習を振り返りながら、体にはどのような器官があるかを調べて記入する。 3 資料2から各器官の発育の仕方を調べ、一般的に中学生の頃に急速に発育するのはどの器官かを発表する。</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>心身の機能の発達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。 [評価場面：活動2, 評価方法：ノート等への記入状況]</p>

	<p>4 各器官の発育・発達の時期には個人差があることを整理する。</p> <p>5 読み物「骨の基礎は思春期につくられる」を読み、骨が急速に発育・発達する時期に食事や運動に気をつけることで、骨の発育・発達がより促されることを整理する。</p> <p>6 本時の学習をノート等にまとめる。</p>	<p>【評価の観点】知識・理解①</p> <p>身体機能の発達について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 [評価方法：ノート等への記入状況、小テストや章末テスト]</p>
<p>P.8 P.9</p> <p>2</p> <p>呼吸器・循環器の発育・発達</p>	<p>＜本時の目標＞</p> <p>身体が発育・発達には、呼吸器系、循環器系などの機能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を理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。</p> <p>2 「やってみよう」自分の1分間の呼吸数と心拍数を測り、新生児のものと比べる。</p> <p>3 資料3等をもとに、呼吸器の仕組みについて調べ、整理する。</p> <p>4 資料1, 2をもとに、年齢による肺活量や呼吸数の変化を調べ、呼吸器の発育・発達の時期と関連づけて考え、整理する。</p> <p>5 資料4等をもとに、血液循環の仕組みを調べ、整理する。</p> <p>6 資料5をもとに、年齢による心拍数の変化を調べ、循環器の発育・発達の時期と関連づけて考え、整理する。</p> <p>7 「考えてみよう」学習したことを活用し、運動などの習慣によって、呼吸器・循環器の機能の発達にどのような違いが現れるのかを考え、説明する。</p> <p>8 本時の学習をノート等にまとめる。</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度②</p> <p>心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 [評価場面：活動4, 評価方法：教師の観察]</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p> <p>心身の機能の発達と心の健康について、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、関係を見つめたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 [評価場面：活動7, 評価方法：教師の観察、ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解①</p> <p>身体機能の発達について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 [評価方法：ノート等への記入状況、小テストや章末テスト]</p>

イ. 生殖に関わる機能の成熟

ページ 単元	学習内容と活動	評価の観点と方法（本時のおもな評価）
<p>P.10 P.13</p> <p>3</p> <p>生殖機能の成熟</p>	<p>＜本時（2時間）の目標＞</p> <p>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を理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。</p> <p>2 「やってみよう」小学校の学習を振り返り、思春期の男女の体の変化について記入する。</p> <p>3 読み物「ホルモンの働き」や資料2をもとに、ホルモンの働きによる思春期の体の変化について調べ、整理する。</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>心身の機能の発達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。 [評価場面：活動2, 評価方法：ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p> <p>心身の機能の発達と心の健康について、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、関係を見つめたり</p>

	<p>4 資料3, 4等をもとに, 男子の生殖機能の発達について調べ, 整理する。</p> <p>5 資料5, 6, 7等をもとに女子の生殖機能の発達について調べ, 整理する。</p> <p>6 「考えてみよう」学習したことを活用し, 友達へのアドバイスを考え, 発表し合う。</p> <p>7 資料8, 9をもとに, 受精と妊娠について調べ, 整理する。</p> <p>8 本時の学習をノート等にまとめる。</p>	<p>するなどして, 筋道を立ててそれらを説明している。</p> <p>[評価場面: 活動6, 評価方法: 教師の観察, ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解② 生殖に関わる機能の成熟について理解したことを言ったり, 書き出ししたりしている。</p> <p>[評価方法: ノート等への記入状況, 小テストや章末テスト]</p>
<p>P.14 と P.15</p> <p>4 異性の尊重と性情報への対処</p>	<p><本時の目標> 思春期には, 身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し, 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を理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。</p> <p>2 「やってみよう」自分が異性に望むことはどのようなことか考え, 記入する。</p> <p>3 読み物「本当に親密であること」等をもとに, 性的関心の高まりと異性の尊重について考え, 発表し合う。</p> <p>4 資料1, 2をもとに, 性情報への対処方法について調べ, 整理する。</p> <p>5 資料3等をもとに, インターネットのウェブサイトに関係した犯罪被害について調べ, 対処方法を話し合う。</p> <p>6 「考えてみよう」学習したことを活用し, 友達へのアドバイスを考え, 発表し合う。</p> <p>7 本時の学習をノート等にまとめる。</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度① 心身の機能の発達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。</p> <p>[評価場面: 活動2, 評価方法: ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】思考・判断② 心身の機能の発達と心の健康について, 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, 関係を見つけたりするなどして, 筋道を立ててそれらを説明している。</p> <p>[評価場面: 活動6, 評価方法: 教師の観察, ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解② 生殖に関わる機能の成熟について理解したことを言ったり, 書き出ししたりしている。</p> <p>[評価方法: ノート等への記入状況, 小テストや章末テスト]</p>

ウ. 精神機能の発達と自己形成

ページ 単元	学習内容と活動	評価の観点と方法 (本時のおもな評価)
<p>P.16 と P.17</p>	<p><本時の目標> 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を理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。</p> <p>2 「やってみよう」①～③の問いについて考え, 発表し合う。</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度② 心身の機能の発達と心の健康について, 課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>[評価場面: 活動2, 評価方法: 教師の観察]</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p>

<p>5 知的機能と情意機能の発達</p>	<p>3 資料1や読み物「人の脳」を参考にしながら、心の働きと発達について調べ、整理する。</p> <p>4 資料2等をもとに、知的機能とは何か、どのように発達するのかを調べ、整理する。</p> <p>5 資料4等をもとに、情意機能とは何か、どのように発達するのかを整理する。</p> <p>6 「考えてみよう」学習したことを活用し、本文①～④に当てはまる自分の経験について考え、発表し合う。</p> <p>7 本時の学習をノート等にまとめる。</p>	<p>心身の機能の発達と心の健康について、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、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p> <p>[評価場面：活動6，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解③</p> <p>精神機能の発達と自己形成について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>[評価方法：ノート等への記入状況，小テストや章末テスト]</p>
<p>P.18 ～ P.19 6 社会性の発達と自己形成</p>	<p><本時の目標></p> <p>社会性は、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を理解できるようにする。</p> <p>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を理解できるようにする。</p> <p>1 「今日の学習」本時の学習の見通しをもつ。</p> <p>2 「やってみよう」友達といっしょに遊ぶときのルールの決め方や捉え方は、子どもの年齢によってどのように変化するか、絵を見て考え、発表し合う。</p> <p>3 資料1等をもとに、社会性とは何か、どのように発達するのかを調べ、整理する。</p> <p>4 資料2等をもとに、中学生になってからの自分の気持ち、考えの変化などを振り返りながら、自立について調べ、整理する。</p> <p>5 読み物「共感し助けようとする気持ちの発達」等をもとに、自己形成について考える。</p> <p>6 本時の学習をノート等にまとめる。</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度②</p> <p>心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>[評価場面：活動2，評価方法：教師の観察]</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p> <p>心身の機能の発達と心の健康について、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、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p> <p>[評価場面：活動5，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]</p> <p>【評価の観点】知識・理解③</p> <p>精神機能の発達と自己形成について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>[評価方法：ノート等への記入状況，小テストや章末テスト]</p>

エ. 欲求やストレスへの対処と心の健康

ページ 単元	学習内容と活動	評価の観点と方法（本時のおもな評価）
<p>P.20 ～ P.21</p>	<p><本時の目標></p> <p>精神と身体には、密接な関係があり、互いにさまざま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、心の状態が体に現れたり、体の状態が心に現れたりするのは、神経などの働きによることを理解</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>心身の機能の発達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。</p>

<p>7</p> <p>心と体の関わり</p>	<p>できるようにする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 「今日の学習」本時の学習の見直しをもつ。 「やってみよう」とても緊張したとき、体にどのような変化が起こるかを思い出して記入し、発表し合う。 資料1や読み物「笑いの効果」等をもとに、心の状態が体に現れる仕組みを、自律神経やホルモンとの関わりから説明する。 資料1等をもとに、体の状態が心に現れる仕組みを調べ、整理する。 資料1等をもとに、体から働きかける気分転換の方法を調べ、自分に合った方法を考えて発表し合う。 「考えてみよう」学習したことを活用し、Aさんへのアドバイスを考え、発表し合う。 本時の学習をノート等にまとめる。 	<p>【評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況】</p> <p>【評価の観点】思考・判断①</p> <p>心身の機能の発達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もとに、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。</p> <p>【評価場面：活動6，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況】</p> <p>【評価の観点】知識・理解④</p> <p>欲求やストレスへの対処と心の健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>【評価方法：ノート等への記入状況，小テストや章末テスト】</p>
<p>P.22 と P.23</p> <p>8</p> <p>欲求と欲求不満</p>	<p>＜本時の目標＞</p> <p>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。</p> <p>欲求には、生理的欲求・安全の欲求と心理的・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、自分や周囲の状況からよりよい方法を見つ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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 「今日の学習」本時の学習の見直しをもつ。 「やってみよう」グループごとに分かれ、近頃自分が「～したい」「～したくない」「～が欲しい」「こうなってほしい」と思っていることを出し合い、似たものどうしに分類する。 資料1をもとに、三つの欲求について整理する。 「考えてみよう」学習したことを生かし、「やってみよう」で記入した欲求を、資料1をもとに分類し直す。 欲求不満とはどのような状態か整理する。 資料2，3をもとに、欲求不満が続きすぎないように対処する方法を調べ、整理する。 本時の学習をノート等にまとめる。 	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度①</p> <p>心身の機能の発達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。</p> <p>【評価場面：活動2，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況】</p> <p>【評価の観点】思考・判断②</p> <p>心身の機能の発達と心の健康について、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、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。</p> <p>【評価場面：活動4，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況】</p> <p>【評価の観点】知識・理解④</p> <p>欲求やストレスへの対処と心の健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <p>【評価方法：ノート等への記入状況，小テストや章末テスト】</p>
<p>P.24 と P.27</p>	<p>＜本時（2時間）の目標＞</p> <p>ストレスとは、外界からのさまざま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、精神発達上必要なものであることを理解できるようにする。</p>	<p>【評価の観点】関心・意欲・態度②</p> <p>心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや意見交換などの学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>【評価場面：活動2，評価方法：教師の</p>

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。

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つけること、体ほぐしの運動等でリラクゼーションの方法を身につけること、趣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話したり、相談したりするなどいろいろな方法があり、自分に合った対処法を身につけることが大切であることを理解できるようにする。

- 1 「今日の学習」本時の学習の見直しをもつ。
- 2 「やってみよう」野球の試合に負けたAさんの様子を表す2コマ漫画を読み、①、②について考え、発表し合う。
- 3 資料1、2等をもとに、ストレスの原因や、ストレスによって起こる感情について調べ、整理する。
- 4 資料3等をもとに、ストレスと心の発達について調べ、整理する。
- 5 資料4等をもとに、ストレスが健康に与える悪い影響について調べ、整理する。
- 6 「考えてみよう」学習したことを生かし、①、②について考え、発表し合う。
- 7 資料5、6等から、ストレスへのさまざまな対処方法を調べ、整理する。
- 8 資料7等から、ストレスをためずにうまくコミュニケーションをとる方法を調べ、整理する。
- 9 「考えてみよう」学習したことを生かし、①、②について考え、発表し合う。
- 10 本時の学習をノート等にまとめる。

観察，ノート等への記入状況]

【評価の観点】思考・判断②

心身の機能の発達と心の健康について、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、関係を見つけたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。

[評価場面：活動6，9，評価方法：教師の観察，ノート等への記入状況]

【評価の観点】知識・理解④

欲求やストレスへの対処と心の健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。

[評価方法：ノート等への記入状況，小テストや章末テスト]