

1 心身の発達と心の健康

目 標

- ・身体には、多くの器官が発達し、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を理解する。
- ・思春期は、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する。
- ・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、思春期には自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解する。
- ・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること、欲求不満やストレスは、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、欲求不満やストレスに適切に対処する必要があることを理解する。

評価規準

（国立教育政策研究所の資料を基に作成）

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
<p>心身の発達と心の健康について、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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>心身の発達と心の健康について、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する資料などで調べたことを基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。 ・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>以下のことについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・欲求不満やストレスへの対処と心の健康

学習過程と学習内容

時間	学習項目	学習内容	教科書ページ
第1時	体の発育・発達	<ul style="list-style-type: none"> 体の各器官は年齢とともに発達するが、器官によって急速に発達する時期に違いがあること。また、個人差があること。 望ましい発育・発達のためには、毎日の生活を健康なものにし、さまざまな経験を積み重ねることが大切であること。 	8～9
第2時	呼吸器・循環器の発達	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸器の発達とは、肺胞数の増加や肺容積の増大などによって1回の呼吸量が増えるということ。循環器の発達とは、心容積の増大や心臓の収縮力の増強などによって1回の拍出量が増えるということ。 思春期は呼吸器・循環器の機能と関わりの深い持久力を高めるのに適した時期であり、持久力を高める運動によって、呼吸器・循環器の機能が発達すること。 	10～11
第3時	性機能の成熟(1)	<ul style="list-style-type: none"> 思春期には、性腺刺激ホルモンの働きによって生殖器の機能が成熟し、女子では卵子が成熟し、男子では精子が形成されるようになること。 女子では、思春期になると月経が見られるようになること。 	12～13
第4時	性機能の成熟(2)	<ul style="list-style-type: none"> 男子では、思春期になると射精が見られるようになること。 排卵や月経・射精が起こるようになったということは、妊娠可能になったということで、大人の体に近づいているしるしであること。 	14～15
第5時	性とどう向き合うか	<ul style="list-style-type: none"> 思春期には、生殖に関わる機能の成熟に伴って、異性への関心などが高まったり、性的欲求が強くなったりすること。 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。 	16～17
第6時	心の発達(1) －知的機能と情意機能の発達－	<ul style="list-style-type: none"> 心は知的機能、情意機能、社会性などの働きが関わり合って成り立っており、心の働きは脳で営まれていること。 知的機能や情意機能は、さまざまな経験や学習によって発達すること。 	18～19
第7時	心の発達(2) －社会性の発達－	<ul style="list-style-type: none"> 社会性は、人間関係が広がる中で、さまざまな経験によって発達すること。 思春期になると、自立へと歩み始めること。 思春期になると、親友といった人間関係を望むようになること、友達とのつきあいの中で、人とのつきあい方を学んでいくこと。 	20～21
第8時	自己形成	<ul style="list-style-type: none"> 思春期には、自己の認識が高まり、自己形成がなされること。 自己形成は、さまざまな場面を経験し、考え、学び、悩み、成功や失敗を繰り返しながら進んでいくこと。 	22～23
第9時	欲求不満やストレスへの対処(1)	<ul style="list-style-type: none"> 心と体は密接に関係していること。 中学生の時期には欲求不満やストレスを感じる事が多くなりがちであるが、心の健康を保つためには心身の調和を保つことが大切であること。 人間は欲求を満たそうとして行動するが、欲求は必ずしも満たされるとは限らず、欲求不満を感じることも多いこと。 欲求不満に適切に対処することによって、心の安定が図られること。 	24～25
第10時	欲求不満やストレスへの対処(2)	<ul style="list-style-type: none"> ストレスには適切に対処することが必要であること。 ストレスへの対処には、さまざまな方法があり、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。 	26～27
第11・12時		※この2時間は、心の健康と関連させた体ほぐしの運動の実習に充てたり、探究的な学習に充てたりする。	