

保健体育科（保健分野）

単元名 心身の機能の発達と心の健康

ウ 精神機能の発達と自己形成

第1学年（1）

1 単元の目標

- 精神機能の発達と自己形成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。
- 精神機能の発達と自己形成について、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。
- 精神機能の発達と自己形成について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。

2 単元の評価規準

	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
単元 の 評 価 規 準	精神機能の発達と自己形成について関心を持ち、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、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。	精神機能の発達と自己形成について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
学習活動に即した評価規準	<p>①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。</p> <p>②精神機能の発達と自己形成について、課題の解決に向けての話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>①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。</p> <p>②精神機能の発達と自己形成について、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>①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とらえられ、人や社会との様々なかかわりなどの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言ったり、書き出したりしている。</p> <p>②社会性は、家族関係、友人関係への依存状態は、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を言ったり、書き出したりしている。</p> <p>③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、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。</p> <p>④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することを言ったり、書き出したりしている。</p>

3 具体の指導内容及び学習活動に即した評価規準

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>精神機能の発達と自己形成について資料や既習事項等をワークシートにまとめたり、グループで新たな自己発見、他者発見などを行う活動を通して、自らの生活を振り返りながら、課題の整理等を行うこと。</p> <p>↓</p> <p>①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。</p> <p>精神機能の発達と自己形成について、事例や整理した課題等を基に、その解決に向けてグループでディスカッション等を行うこと。</p> <p>↓</p> <p>②精神機能の発達と自己形成について、課題の解決に向けての話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>精神機能の発達と自己形成の要因について、資料等を基にまとめたことを、比較、分類しながら、自らの生活との関連性を見付け、解決の方法等を見付けたり選んだりして説明する。</p> <p>↓</p> <p>①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。</p> <p>精神機能の発達や自己形成について、既習事項や自らの課題等、事例を基にしたディスカッションを通して、自己の生活を振り返り、再度、課題を見つめ直し、他者の意見を聞いた結果による解決の方法等を見付けたり、選んだりして、説明する。</p> <p>↓</p> <p>②精神機能の発達と自己形成について、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>	<ul style="list-style-type: none"> ・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とらえられ、人や社会との様々なかかわりなどの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。 ・社会性は、家族関係、友人関係への依存状態が、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。 ・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、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。 ・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 <p>↓</p> <p>①精神機能の発達と自己形成について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。</p>

4 指導と評価の計画（全4時間）

次	主な学習内容 【時数】	関 意 態	思 判	知 理	評価規準	評価方法
<p>(ねらい) 心は、知的機能（認知・記憶・言語・判断など）、情意機能（感情や意志など）、社会性等の精神機能の総体としてとらえられ、人や社会との様々なかかわりなどの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について理解すること、また、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、それらを説明することができる。</p>						
1	<p>1 「心」についてのディスカッションを行う。</p> <p>2 知的機能・情意機能・社会性と脳との関連について、機能の特性を調べる。</p> <p>3 言語に関する内容について、グラフを基に発達の過程を現在と3歳頃とを比較し、その要因についてワークシートにまとめる。</p> <p>4 最近経験した感情と事例の内容について、その原因をディスカッションする。</p> <p>5 精神機能の発達の要因についてまとめた内容を、比較、分類しながら、自らの生活との関連性を見付け、機能を発達させていくための生活の在り方について説明する。</p> <p style="text-align: center;">【1】</p>		○	◎	<p><知・理①>（学習活動1） 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とらえられ、人や社会との様々なかかわりなどの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について、理解したことを言ったり、書き出している。</p> <p><思・判①>（学習活動2） 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。</p>	<p style="text-align: center;">ワークシート</p> <p style="text-align: center;">観察 ワークシート</p>
<p>(ねらい) 社会性は、家族関係、友人関係への依存状態が、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理解し、課題の解決に向けての話し合いや意見を換わりの学習活動に積極的に取り組むことができる。</p>						
	<p>1 「自立」について「家族に支えられたこと」「友だちとの遊びにおけるルール」等について、その変化をワークシートにまとめる。</p> <p>2 「自立」についての定義をディスカッションする。</p> <p>3 「自立」についての真意を提示し、その意味を自らの生活場面に当てはめ、まとめる。</p>				<p>社会性は、家族関係、友人関係への依存状態が、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、理解したことを言ったり、書き出している。</p>	

1	<p>4 精神機能の発達について、各機能の特性をまとめ、自らの生活を振り返り、課題等を見付ける。</p> <p style="text-align: center;">【1】</p>	◎		<p><関・意・態①> (学習活動4)</p> <p>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。</p>	観察
<p>(ねらい) 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について理解すること、また、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むことができる。</p>					
2	<p>1 自己を客観的に見つめ、自己理解を図るために「ジョハリの窓」を用いての活動を行う。</p> <p>(1) 2色の付箋を用意し、「自分から見た自分」「仲間から見た自分」について、記入したものをワークシートに貼り付けていく。</p> <p>(2) 自己のよいところを客観的に見つめることができるようになることを理解させる。</p> <p>2 「開放の窓」を広げていくために必要な想いや言動について考え、ワークシートにまとめる。</p> <p>3 ワークシートにまとめた内容をディスカッションし、考えの変化や共感した部分をワークシートに記入する。</p> <p style="text-align: center;">【1】</p>	◎		<p>○ <知・理③> (学習活動5)</p> <p>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について、書き出している。</p> <p><関・意・態②> (学習活動6)</p> <p>精神機能の発達と自己形成について、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>ワークシート</p> <p style="text-align: right;">観察 ワークシート</p>

(ねらい) 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することを理解すること、また、精神機能の発達と自己形成について、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、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明することができる。【本時】

1	「様々な経験から学び」「悩んだり」「試行錯誤を繰り返したり」の3つについて、事例を基に、自己形成の要素を読み取る。		○	<知・理④> (学習活動7) 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することを言ったり、書き出したりしている。	ワークシート
---	---	--	---	---	--------

2	2 自分自身を見つめることが出来るようになると、どんな力が育つようになるのか考え、ワークシートにまとめる。				観察 ワークシート
	3 既習事項や事例を基にしたディスカッションを通して、自己の生活を振り返り、「ありのままの自分」を伝え合う活動を通して、自他のよさの再発見を行う。 【1】		◎	<思・判②> (学習活動8) 精神機能の発達と自己形成について、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、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。	ワークシート

5 本時の展開 (4 / 4)

(1) 本時の目標

○自らの肯定的な価値観がつけられる自己形成の特性を理解し、心の成長や自己の認識と価値観について、説明することができるようになる。

(2) 本時の評価規準

おおむね満足できる状況 (B)	十分満足できる状況 (A)	努力を要する状況 (C) に対する指導の手立て
-----------------	---------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> 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することについて、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 (健康・安全についての知識・理解) 精神機能の発達と自己形成について、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、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 (健康・安全についての思考・判断) 	<ul style="list-style-type: none"> 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することについて理解したことを言ったり、書き出したりしたことを、具体例をあげてまとめている。 (健康・安全についての知識・理解) 精神機能の発達と自己形成について、学習したことを自分たちの生活や事例及び他者の意見などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、根拠(理由)をあげて説明している。 (健康・安全についての思考・判断) 	<ul style="list-style-type: none"> 「自己の認識と価値観」について、既習事項との関連を助言するとともに、ワークシートへの記入例を示しながら指導する。 (健康・安全についての知識・理解) 事例や他者の意見を通して、共感できた部分を書き出せるように指導する。 (健康・安全についての思考・判断)
---	--	--

6 既習事項と活用場面の設定

<p>(前時) 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。</p>	<p><前時の内容の活用場面></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>(本時) 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。</p> </div> <p>について、事例を基にしたディスカッションを行う。</p>
--	--

7 単元の系統性

小学校学習指導要領解説 体育編 第3節 小学校第5学年及び第6学年の目標及び内容 G 保健(1)心健康 体育編 p78 p79	
ア 心の発達	<ul style="list-style-type: none"> 心は、人とのかかわり、あるいは自然とのふれあいなどいろいろな生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達すること。 心が発達することによって、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになること。 自分の気持ちを上手に伝えるなど、よりよいコミュニケーションが大切であること。
イ 心と体の相互影響	<ul style="list-style-type: none"> 心と体は互いに影響し合っていること。
ウ 不安や悩みへの対処	<ul style="list-style-type: none"> 自分の心に不安や悩みがあるという状態に気付くことや不安や悩みに対処するために様々な体験をもつことは、心の発達のために大切なこと。
高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編 第2節 保健 3内容 (1) 現代社会と健康 ウ 精神の健康 p112 p115 116	
ウ 精神の健康 (エ) 自己実現	<ul style="list-style-type: none"> 人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、もてる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深くかかわっていること。 自己実現は、自己の欲求や価値観に基づき具体的に目標を掲げ、他者の価値観も尊重しつつ現実を踏まえながら行動し、その結果を自己評価する過程を繰り返すことにより成り立つこと、また、このことにより達成感や生きがい生まれ、自分らしさの形成や個性が培われて精神の健康が増進されること。

8 学習の展開

	学習内容・学習活動 【学習形態】	指導上の 留意点	評価規準 (評価方法)
導入	<p>1 前時の内容について、ワークシートを基に振り返り、キーワードとなる語句とその根拠をあげながら発表しよう。</p> <p>・発表が次のような順序になるように、既習事項を整理しながら振り返りをする。【全体】</p>		
	<p>自他のよさを客観的に見つけることができる自分</p> <p>➡</p> <p>他人の立場や考え方を理解できるようになる</p> <p>➡</p> <p>考え方・興味・関心が広がり自分なりの価値観へ</p> <p>2 本時のねらいの確認し、ワークシートへ記入する。【個】</p>		
<p>ねらい：ディスカッションを通して、自分や仲間のよさの再発見をし、自分をもっと好きになることが日常生活にどんな力を与えてくれるのか考えよう。</p>			
展開	<p>3 事例を基に、自己形成の要素を読み取る。その際のキーワードを「様々な経験から学ぶ」「悩む」「試行錯誤を繰り返す」の3つを設定し、それぞれに該当する事例をあげ、キーワードに基づいた発問を行う。【個】</p>		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することについて、理解した
	<p>①事例から読み取れる「様々な経験」とは、どんな経験だろう。</p>	<p>プロテニスプレイヤーの小学校6年時の作文を提示する。</p>	

展開	<p>②事例から読み取れる「悩む」とは、どんな経験だろう。</p>	<p>教師の中学校3年時の作文を提示する。</p>	<p>ことを言ったり、書き出したりしている。 (観察)</p>	
	<p>③事例から読み取れる「試行錯誤を繰り返す」とは、どんな経験だろう。</p>	<p>新幹線誕生秘話についての資料を提示する。</p>		
	<p>4 事例から読み取ったことをワークシートに記入し、「どんな力が身に付くのか」をテーマに、グループでディスカッションを行う。【グループ】</p>		<p>ディスカッションで出てくる、予想されるキーワード ・自信 ・目標設定 ・責任感 ・意志 ・意思決定 ・成長</p>	
	<p>これら3つの経験は、どんな力を育ててくれるのだろう。また、同じような経験がこれまでにあったかどうかを交流してみよう。</p>			
	<p>5 理想とする未来の自分と現在の自分とを比較し、ワークシートに記入する。【個】</p>	<p>記入させる順序を意図することで、現在の自分を具体化させる。</p> <p>ディスカッションが深まるように、支援の必要な生徒には、「伝え型」を提示し、書き方や表現力を確保できるようにする。</p>		<p>精神機能の発達と自己形成について、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、関係を見付けたりするなどして、筋道を立ててそれらを説明している。 (観察) (ワークシート)</p>
	<p>①理想とする自分を記入し、②現在の自分を記入する際に「それに近づいている自分」「遠い自分」を見付けよう。</p>			
	<p>6 未来の自分へのメッセージを作成し、その内容をディスカッションする。【個】 → 【グループ】</p>			
<p>①新たな自己発見や、事例を通して学んだことを基に、未来の自分へメッセージを書いてみよう。</p>				
<p>②ディスカッションの中で、仲間のメッセージで共感できた点や、よさの再発見があった部分をキーワードでワークシートに書いていこう。また、仲間のよさの再発見については、発表後、すぐに伝えてあげよう。</p>				
<p>7 仲間のメッセージを聞いて、共感できたキーワードや、よさの再発見を発表する。【全体】</p>	<p>仲間のメッセージを聞き、共感できた点や、仲間のよさを再発見できた内容を発表しよう。</p>			
<p>仲間のメッセージを聞き、共感できた点や、仲間のよさを再発見できた内容を発表しよう。</p>				
まとめ	<p>8 本時の授業のまとめをする。【全体】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己のよさを再発見していくこと、ありのままの自分と出会い、それらを受け入れていくことは、「心の成長」につながることや、物事を前向きに受け止めていくことが「心の健康」につながっていくこと、自分のよさや仲間のよさを見付けながら、日常生活を送っていくこと等をおさえる。また、これらが、自己形成に役立つ力となることをおさえる。 <p>9 振り返りを記入する。【個】</p>		<p>「自己形成」「心の成長」「心の健康」等をキーワードにあげながら、机間巡視を行っていく。</p>	
<p>「自分自身を受け入れていくことが、日常生活にどんな力を与えてくれるのか」を書いてみよう。</p>				