

『保健体育科』 模擬授業課題

(1) 日 時 令和7年〇月〇日 第〇校時(50分)

(2) 場 所 1年1組 教室

(3) 学年・学級 第1学年 1組(30名)

使用教科書:新中学校保健体育(学研)

(4) 単 元 名 心身の機能の発達と心の健康

(5) 指導する生徒の状況

【既習事項】

・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。

【単元のねらい】

・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。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。

・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。

・心身の機能の発達と心の健康についての学習に積極的に取り組むことができるようにする。

【生徒の状況】

・事前アンケートでは、「心身の機能の発達について興味・関心がある」と80%(24名)が回答した。しかし「ストレスや人間関係についての対処方法を知っているか」の質問に対しては70%(21名)が「知らない」と回答した。多くの生徒が自分の意見を考えることができるが、発言することに対して消極的である。

(6) 指導計画(全10時間)

次(時数)	学習内容	活動・指導形態	評価計画
本時 第1次 (1時間)	○身体機能の発達(体の発育・発達) 心身の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育する時期があること。また、その時期や程度は人によって違いがあること。(P.44~45)	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第2次 (1時間)	○身体機能の発達(呼吸器・循環器の発達) 心身の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、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、その時期や程度は人によって違いがあること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第3次 (2時間)	○生殖に関わる機能の発達(生殖機能の成熟) 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、妊娠が可能になること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第4次 (1時間)	○生殖に関わる機能の発達(性はどう向き合うか) 身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第5次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(心の発達(1) 知的機能と情意機能の発達) 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。 知的機能、情意機能については人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達すること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第6次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(心の発達(2) 社会性の発達) 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。 社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第7次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(自己形成) 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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第8次 (2時間)	○欲求不満やストレスへの対処と心の健康(欲求不満やストレスへの対処) 精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによること。 心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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。 欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに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。 ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であること。 また、リラクセーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽減するような対処の方法ができるようにする。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表 主

●面接終了後、メモ用紙とともにクリアファイルに入れて提出してください。

『保健体育科』 模擬授業課題

- (1) 日 時 令和7年〇月〇日 第〇校時(50分)
 (2) 場 所 1年1組 教室
 (3) 学年・学級 第1学年 1組(30名)

使用教科書:新中学校保健体育(学研)

(4) 単 元 名 心身の機能の発達と心の健康

(5) 指導する生徒の状況

【既習事項】

・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。

【単元のねらい】

・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。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。

・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。

・心身の機能の発達と心の健康についての学習に積極的に取り組むことができるようにする。

【生徒の状況】

・事前アンケートでは、「心身の機能の発達について興味・関心がある」と80%(24名)が回答した。しかし「ストレスや人間関係についての対処方法を知っているか」の質問に対しては70%(21名)が「知らない」と回答した。多くの生徒が自分の意見を考えることができるが、発言することに対して消極的である。

(6) 指導計画(全10時間)

次(時数)	学習内容	活動・指導形態	評価計画
第1次 (1時間)	○身体機能の発達(体の発育・発達) 心身の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育する時期があること。 また、その時期や程度は人によって違いがあること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
本時 第2次 (1時間)	○身体機能の発達(呼吸器・循環器の発達) 心身の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、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、その時期や程度は人によって違いがあること。(P.46～47)	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第3次 (2時間)	○生殖に関わる機能の発達(生殖機能の成熟) 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、妊娠が可能になること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第4次 (1時間)	○生殖に関わる機能の発達(性とどう向き合うか) 身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第5次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(心の発達(1) 知的機能と情意機能の発達) 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。 知的機能、情意機能については人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達すること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第6次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(心の発達(2) 社会性の発達) 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。 社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第7次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(自己形成) 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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第8次 (2時間)	○欲求不満やストレスへの対処と心の健康(欲求不満やストレスへの対処) 精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによること。 心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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。 欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見つめたりすることなどがあること。 ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であること。 また、リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽減するような対処の方法ができるようにする。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表 主

●面接終了後、メモ用紙とともにクリアファイルに入れて提出してください。

『保健体育科』 模擬授業課題

(1) 日 時 令和7年〇月〇日 第〇校時(50分)

(2) 場 所 1年1組 教室

(3) 学年・学級 第1学年 1組(30名)

使用教科書:新中学校保健体育(学研)

(4) 単 元 名 心身の機能の発達と心の健康

(5) 指導する生徒の状況

【既習事項】

・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。

【単元のねらい】

・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。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。

・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するとともに、それら表現することができるようにする。

・心身の機能の発達と心の健康についての学習に積極的に取り組むことができるようにする。

【生徒の状況】

・事前アンケートでは、「心身の機能の発達について興味・関心がある」と80%(24名)が回答した。しかし「ストレスや人間関係についての対処方法を知っているか」の質問に対しては70%(21名)が「知らない」と回答した。多くの生徒が自分の意見を考えることができるが、発言することに対して消極的である。

(6) 指導計画(全10時間)

次(時数)	学習内容	活動・指導形態	評価計画
第1次 (1時間)	○身体機能の発達(体の発育・発達) 心身の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育する時期があること。 また、その時期や程度は人によって違いがあること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第2次 (1時間)	○身体機能の発達(呼吸器・循環器の発達) 心身の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、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、その時期や程度は人によって違いがあること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第3次 (2時間)	○生殖に関わる機能の発達(生殖機能の成熟) 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、妊娠が可能になること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
本時 第4次 (1時間)	○生殖に関わる機能の発達(性とどう向き合うか) 身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、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。(P.52～53)	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第5次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(心の発達(1) 知的機能と情意機能の発達) 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。 知的機能、情意機能については人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達すること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第6次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(心の発達(2) 社会性の発達) 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。 社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第7次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(自己形成) 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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第8次 (2時間)	○欲求不満やストレスへの対処と心の健康(欲求不満やストレスへの対処) 精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによること。 心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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。 欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに自分や周囲の状況からよりよい方法を見つめたりすることなどがあること。 ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であること。 また、リラクセーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽減するような対処の方法ができるようにする。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表 主

●面接終了後、メモ用紙とともにクリアファイルに入れて提出してください。

『保健体育科』 模擬授業課題

(1) 日 時 令和7年〇月〇日 第〇校時(50分)

(2) 場 所 1年1組 教室

(3) 学年・学級 第1学年 1組(30名)

使用教科書:新中学校保健体育(学研)

(4) 単 元 名 心身の機能の発達と心の健康

(5) 指導する生徒の状況

【既習事項】

・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。

【単元のねらい】

・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。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。

・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するとともに、それら表現することができるようにする。

・心身の機能の発達と心の健康についての学習に積極的に取り組むことができるようにする。

【生徒の状況】

・事前アンケートでは、「心身の機能の発達について興味・関心がある」と80%(24名)が回答した。しかし「ストレスや人間関係についての対処方法を知っているか」の質問に対しては70%(21名)が「知らない」と回答した。多くの生徒が自分の意見を考えることができるが、発言することに対して消極的である。

(6) 指導計画(全10時間)

次(時数)	学習内容	活動・指導形態	評価計画
第1次 (1時間)	○身体機能の発達(体の発育・発達) 心身の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育する時期があること。 また、その時期や程度は人によって違いがあること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第2次 (1時間)	○身体機能の発達(呼吸器・循環器の発達) 心身の発育・発達には、骨や筋肉、肺や心臓などの器官が急速に発育し、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、その時期や程度は人によって違いがあること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第3次 (2時間)	○生殖に関わる機能の発達(生殖機能の成熟) 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、妊娠が可能になること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第4次 (1時間)	○生殖に関わる機能の発達(性とどう向き合うか) 身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差はあるものの、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に性に関する適切な態度や行動の選択が必要となること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第5次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(心の発達(1) 知的機能と情意機能の発達) 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。 知的機能、情意機能については人や社会との様々な関わりなどの生活経験や学習などにより発達すること。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第6次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(心の発達(2) 社会性の発達) 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。 社会性については、家族関係や友人関係などを取り上げ、それらへの依存の状態は、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。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
本時 第7次 (1時間)	○精神機能の発達と自己形成(自己形成) 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.58～59)	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表
第8次 (2時間)	○欲求不満やストレスへの対処と心の健康(欲求不満やストレスへの対処) 精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていること。また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするのは、神経などの働きによること。 心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、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。 欲求には、生理的な欲求と心理的、社会的な欲求があること、また、精神的な安定を図るには、日常生活に充実感をもてたり、欲求の実現に向けて取り組んだり、欲求が満たされないときに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。 ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をするなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であること。 また、リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽減するような対処の方法ができるようにする。	一斉 ペア・グループ 個別	知・技 思・判・表 主

●面接終了後、メモ用紙とともにクリアファイルに入れて提出してください。