

# 中学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和 6 年 12 月 5 日  
中学校 ( 1 ) 年 30 名

## 1 単元名 大単元「心身の発達と心の健康」 小単元（生殖機能の成熟）

### 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盤として、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するとともに、ストレスへの対処ができるようになる必要がある。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とこ、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以降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、知識を活用して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

本学級の生徒は、明るく活発な生徒が多く授業に対しても積極的に取り組むことができる。男子と女子の関係も良好であり、話し合い活動においても積極的に意見を述べたり、友人の意見を聞き入れたりすることができる。

心身の発達と心の健康について、性衝動が生じたり異性への関心が高まったりする年齢で身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、個人差があることを理解させ、生徒自身が自ら学び考え、適切な判断や行動の選択が

必要であることを指導する。また、自分自身を大切にする気持ちも併せて指導していくことが大切である。

## 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を理解している。</li> <li>・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。また、心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対応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く。</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	主体的に学ぶ態度
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 思春期の体の変化はどんな仕組みで起こるだろうか 排卵と月経はどんな仕組みで起こるだろうか 射精はどんな仕組みで起こるだろうか	○		

	受精と妊娠はどんな仕組みで起こるだろうか			
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			
8	欲求不満やストレスへの対処			

## 7 本時の展開

### ① 本時の目標

- 思春期の体の変化や、月経、射精、妊娠はどんな仕組みで起こるのか理解しよう。
- 月経や射精の仕組み、意味について考えよう。

### ②展開

段階	学習活動【学習内容】	指導上の留意点 ◇評価
導入 7分	1. 挨拶 2. P45 資料③【各器官の発育の仕方】 をもう一度復習し、12歳～14歳で卵巣、精巣などの生殖機能が急激に成長していることを確認する。 3. 本時の目標	○ワークシート配布 ○スキヤモンの成長曲線を用いて生徒に覚えていいるかの確認を行いながら前回までの復習をし、それと同時に中学1年生がどのような時期にあるのかを認識させ、本時の学習に繋げる

思春期の体の変化や月経、射精、妊娠の仕組み・意味について考えよう。

<b>展開</b> <b>33</b> <b>分</b>	<b>4. 【思春期の体の変化はどんな仕組みで起こるのか理解する】</b>	
	<b>発問 1 : 思春期の体の変化により男女でどのような違いが出てくるだろう。</b>	
	<p>予想される生徒の反応 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は声変わり、ひげが生える</li> <li>・女子は胸が膨らんでくる</li> <li>・女子は月経、男子は射精が始まる。</li> </ul>	<p>○個人で考えさせワークシートに記入する  ○何人かの生徒に発表させる</p> <p>○思春期になると下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌されるようになり生殖器の機能が発達すること、女子は卵巣の発達により女性ホルモン、男子は精巣が発達により男性ホルモンの分泌が活発になることを理解させる。  (教科書 P48 の資料①【体の変化が起こる仕組み】を黒板に掲示し仕組みを説明する)</p>
	<p>教科書 P48 の資料②【初めて月経が起こった年齢】と資料③【初めて射精が起こった年齢】を見る</p> <p>5. 【排卵と月経、射精はどんな仕組みで起こるのか理解する】</p>	<p>○教科書 P48 の資料②【初めて月経が起こった年齢】と資料③【初めて射精が起こった年齢】の説明をし、月経や射精が起こる時期には個人差があることを理解させる</p> <p>○教科書 P49 の資料④【排卵・月経の仕組み】をホワイトボードに掲示し見ながら排卵・月経の仕組みについての説明をしていく  ○月経は約一か月に一度、赤ちゃんのベッドがきれいなベッドになるために子宮内膜という血液を含んだものが性器から流れ出てくること  ① 卵巣内の卵胞では、卵胞ホルモンの分泌と卵子の成熟が始まる。子宮内膜が少しづつ厚みを増していく。  ② 子宮内膜が十分に厚くなったときに成熟した卵胞から卵子が飛び出す。これを排卵という。卵子は卵管で精子と出会うと受精する。  ③ 卵子は精子が出会わなかったり、出会っても子</p>

	<p>宮にたどり着けなかったりすると壊れてなくなる。排卵された卵子の寿命は約1日。</p> <p>④ 子宮内膜の必要がなくなるため、剥がれ落ちて体外に出される。これが月経。</p> <p>⑤ 月経がはじまるころ脳はふたたび「卵子を育てなさい」という命令を卵巢に送る。</p> <p>○このサイクルは25~38日周期で繰り返される</p> <p>○月経には体調や心の状態も影響するため、運動、食事、休養、睡眠のバランスをとって心身ともに健康な生活が大切</p> <p>射精の仕組みを知る</p> <p>○男性の性器のパワーポイントをテレビに掲示し見ながら射精の仕組みを説明していく</p> <p>○男子の体には、赤ちゃんを育てる子宮はないが精巢で精子をつくる。精子は精巢、精のう、前立腺を通る中で精液となる。精子が精液となって外に出ることを射精と言う。射精のときに陰茎は硬くなり上を向く。これを勃起という。</p> <p>○1日に作られる精子の数は5000万~1億個と言われている。毎日作られている精子が体の外に排出されない場合は、自然に体に吸収される。</p> <p>○射精は排卵や月経と違って周期的なものではなく、心身の性的な興奮や刺激によって起こる</p> <p>6. 【受精と妊娠はどんな仕組みで起こるのか理解する】</p>
	<p>発問2：自然に赤ちゃんができる確率を知っていますか。</p> <p>受精と妊娠の仕組みを知る</p> <p>○自然に妊娠する確率は平均20%~30%と言われている。妊娠の確率は26歳をピークに年齢を重ねるごとに低下していく。</p> <p>○上記の話から、受精と妊娠の仕組みの話に繋げていく</p> <p>① 精子は膣から子宮を通って卵管へと泳いでいく。このときに排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こる</p> <p>② 受精卵は細胞分裂を繰り返し、細胞の数を増やしながら子宮へと移動する。受精卵が子宮に移</p>

		<p>動してき子宮内膜に潜り込む。これを着床という</p> <p>③ 着床してから赤ちゃんが生まれるまでの女性の体内に胎児が宿っている状態を妊娠という</p> <p>○妊娠が成立するとホルモンのはたらきにより次の排卵が起らなくなり月経は止まる</p> <p>(排卵・受精・着床のパワーポイントをテレビで見せながら説明を行う)</p> <p>◇思春期には、内分泌の働きによって生殖に関す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について言つたり書き出したりしている。(知識)【観察・ノート】</p> <p>〈A評価とするポイント〉</p> <p>思春期には、内分泌の働きによって生殖に関する機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した望ましい考え方や行動が具体的または肯定的に明記されている。</p> <p>例:月経・射精は大人に近づいた、嬉しいこと、大事なしるしであることが分かり、体の変化には個人差があるため周囲の友達と比べたりせずに悩み事は信頼できる大人に相談する など</p> <p>〈C評価とするポイント〉</p> <p>成熟に伴う変化に対応した望ましい考え方や行動が否定的に明記されている。</p> <p>例:月経・射精は大人になるために大切なことだが大変だからの方がいいなと思った など</p> <p>→何が大変なのかを詳しく聞き、困りごとであればその対処法や解決方法を伝える個別指導を行う</p>
<b>まと め 10 分</b>	<b>7.【本時の学習の振り返り】</b> 復習する	<p>○女子は卵巣が発達しその中で卵子が成熟するようになるが、その際に活発になるものはなにか。            →女性ホルモンの分泌</p> <p>○男子は精巣が発達しその中で精子がつくられるようになるが、その際に活発になるものはなにか。            →男性ホルモンの分泌</p> <p>○排卵とはなにか。            →卵巣の中で成熟した卵子が周期的に卵巣の外へ</p>

	<p>出されること</p> <p>○卵管の途中で精子と合体するとなにになるか。 →受精卵</p> <p>○精液とはなにか。 →精巣でつくられた精子と精のうや前立腺から出る分泌液が混ざったもの</p>
<p>8. 【この授業を通して男女の体の変化についてどう思ったのか、体の変化とどのように向き合っていきたいのか、ワークシートに記入する】</p> <p>9. 【ワークシートに記入したことをグループで発表し合う】</p>	<p>○机間指導を行う</p> <p>○体の変化には個人差があること、自分自身の体を大切にすること、何か悩みがあれば周囲に人に相談すること、を最後に伝える</p>
10. 挨拶	○ワークシート回収

## 8 板書計画

P45 資料③	一般型、リンパ型 神経型、生殖型の説明	P48 資料①	性腺刺激ホルモン 女性ホルモン 男性ホルモン	P49 資料④
<p>〈まとめ〉射精された精液に含まれる精子と排卵された卵子が合体することを受精という。 受精した卵子は受精卵となり子宮の中で成長する。このように射精や月経などに見られる生殖機能の成熟は新しい命を誕生させることが可能になったことを意味する</p>				

## 9 資料

- ・P45 の資料③「各器官の発育の仕方」
- ・P48 の資料①「体の変化が起こる仕組み」
- ・P49 の資料④「女子の生殖器と排卵・月経の仕組み」
- ・P50 の資料⑤「男子の生殖器と射精の仕組み」
- ・P60 の資料⑥「排卵・受精・着床」

