

中学校 1年生 保健体育科学習指導案

令和 7 年 1 月 10 日
中学校 (1) 年 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礎として、新進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必要がある。さらに、新進の機能の発達と心の健康に関する課題を発見し、その解決に向けて試行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、年齢に従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、循環器を中心に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こと、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じきであること、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事項及びそれらと生活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、知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現できるようとする。
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

このクラスは、プールの授業の際に女子生徒が休んでいると、整理かとからかったりする男子生徒が多くいる。初経が来ているかどうかなどを気にしている女子生徒も多くいる。だからこそ体の発育に個人差があることや、生殖器の仕組みや、発達が今後体に及ぼす影響をこの授業でしっかり理解して、からかいなどが減っていってほしい。

初経や精通には、個人差がありかつ、生理痛や精通でどのような症状がおこるのかや、今後子供を産んだりするために必要であるということを、しっかり学んでもらう。

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">身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能発達する時期があること。また、発育・発達に時期やその程度には、個人差があることを理解している。思春期には、内分泌液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になることを理解している。詩的機能、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。精神と身体は、相互に影響を与え、かかわっていること。欲求やストレスは心身の影響を与える事。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を理解しているとともに、それらに対処する技能を身に着けている。	<ul style="list-style-type: none">心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて試行し判断しているとともに、それらを表現している。	<ul style="list-style-type: none">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。

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			
	呼吸器・循環器の発達			

2				
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のだろうか。 ・受精と妊娠はどのような仕組みで起こるのだろうか。			
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 8分	<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶 <p>スキヤモンの成長曲線を見て、12歳急激に成長しているのはどこか考える。</p> <p>【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か理解しよう。】</p>	p 45 資料③「スキヤモンの成長曲線」を見せる →スキヤモンの成長曲線を見せ、骨、筋肉、肺、心臓と同じ時期に大幅に右上がりになるのが卵巣、精巣でちょうど今の時期だということを理解させる。
展開 25分	<p>発問1：男性と女性の体の特徴はそれぞれどんなものがありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人で考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○個人で考えさせる。 ○クラス全体に問い合わせ、挙手で発表させる。

<p>予想される生徒の反応：</p> <p>男性：声が低くなる、身長が伸びる、筋肉がつく、</p> <p>女性：背が伸びる、</p>	<p>○生徒の意見で出なかった男女の体の特徴について補足して伝える。</p> <p>○スキヤモンの成長曲線からわかるように12歳以降からこのような変化が訪れるなどを伝える。しかし全員が12歳で変化が現れるのではなく、個人差があることを伝える。</p>
<p>男性と女性の体の違いについて知る。</p> <p>その変化や違いがいつごろから始まり、個人差があることを知る。</p> <p>【思春期の体の変化はどんな仕組みで起こるだろうか】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの刺激によって生殖器が発達することを理解する。 	<p>○男女の体の変化には下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌されることによって起こることを伝える。それにより生殖器が発達し、男性は男性ホルモン、女性は女性ホルモンが分泌されることを伝える。</p> <p>○男性は男性ホルモン、女性は女性ホルモンの分泌により男女の体の変化が現れることを伝える。</p>

発問2：月経期間と月経周期はどのくらいでしょうか？

個人で考える

予想される生徒の反応：月経期間＝一週間、月経周期＝一か月

【排卵と月経はどんな仕組みで起こるだろうか】

- ・月経の仕組みを知る。
- ・健康的な生活を送ることが大切なことを知る。

○個人で考えさせワークシートの選択肢に丸をさせる。

○選択肢をあげ、あてはまるものに挙手させる。

○月経がどのようにして起こるのか資料1を見せながら排卵に合わせて子宮内膜は女性ホルモンの働きで充血し厚くなり、排卵が終わりしばらくたつと、子宮内膜がはがれて月経がおこることを伝える。また、月経期間はおよそ1週間、月経周期は1か月であることを伝える。

初めて月経が起こることを初経ということを伝える。また、生理前や生理中は情緒不安定になったり、生理痛による体の不調が現れたりすることを

	<p>伝える。</p> <p>○初経から数年はホルモンの分泌が安定していないので月経期間や周期が不規則なことが多いことを伝える。</p> <p>○月経は体調や心の状況も影響するので、健康な生活を送ることを心がけるよう伝える。</p> <p>○生理には生理痛や月経前症候群(PMS)が起こることがあり、個人差があることを伝える。また、ホルモンバランスを整える低用量ピルやナプキンを用いて説明する。</p> <p>○精巣が成熟すると一日に数千万もの精子が作られるようになることを伝える。</p> <p>○射精にしくみについてパワーポイントを見せながら精巣で作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を精液といい、精液が尿道を通って体外に射出されることを射精ということを伝える。</p> <p>○精液と尿がどのように体外に出てくるのかの違いを伝える。</p> <p>○射精は排卵や月経と違い、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ことを伝える。</p> <p>○初めて射精をしたことを精通ということを伝える。また、寝ている間に射精してしまうことがあり、それを夢精ということを伝える。</p> <p>○資料1 資料2を利用し女性の体内に入った精子は、膣から子宮を通って卵管へ行きその際、排卵された卵子が卵管にきていれば受精が起こると伝える。</p> <p>○受精卵が子宮へと移動し子宮内膜の中に潜り込むことを着床と言い、着床してから子供が生まれるまで子供が女性の体内に胎児が宿っている状況を妊娠と言うことを伝える。</p> <p>○胎児は母親の子宮の中で母親とへその緒でつながり約9か月栄養をもらいながら成長をして生ま</p>
	<p>【射精はどんな仕組みで起こるだろうか】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射精がどのようにして起こるのかを知る。 ・射精は排卵や月経と違い、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ことを伝える。 <p>【受精と妊娠はどんな仕組みで起こるだろうか】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受精の仕組みについて知る。 ・妊娠とは何か知る。

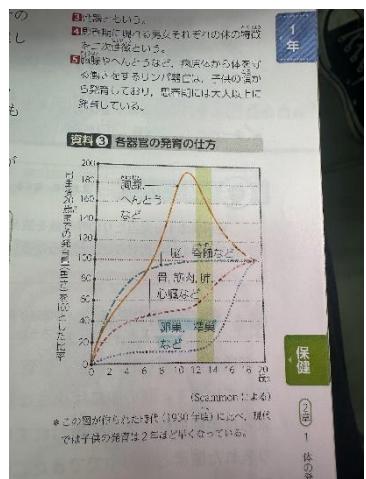
		<p>れてくることを伝える。</p> <p><知識></p> <p>◇本時の学習を踏まえ、性の成熟には個人差があることを理解している。</p> <p><A評価とするポイント></p> <p>思春期には、下垂体から分泌される性腺刺激ホルモンの働きにより生殖機能が発達し、男子では射精、女子では月経が見られ、妊娠が可能になることを理解しワークシートに書き出している。</p> <p><C評価とするポイント></p> <p>本時の学習を踏まえ、自身のみに起こることの可能性があることを理解していないため、積極的な発言ができない。</p> <p><努力を要する生徒への手立て></p> <p>振り返りを行い、自分の体にこれから起こることを理解できるように個人指導を行う。</p>
まとめ 分 挨拶	授業を通して学んだことを学習シートの記入する。	<p>○学習シートに今日学んだことを踏まえ、振り返りを書かせる。</p>

8 板書計画

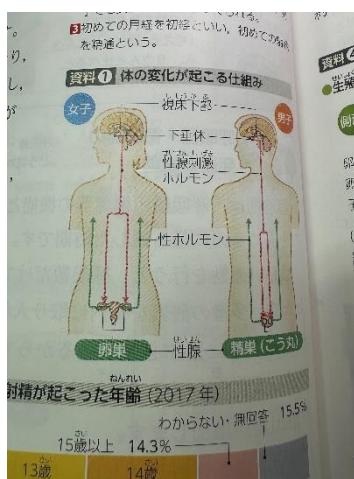
めあて	
スキヤモンの成長曲線の図	問2
問1	子宮の図
下垂体の図	

9 資料

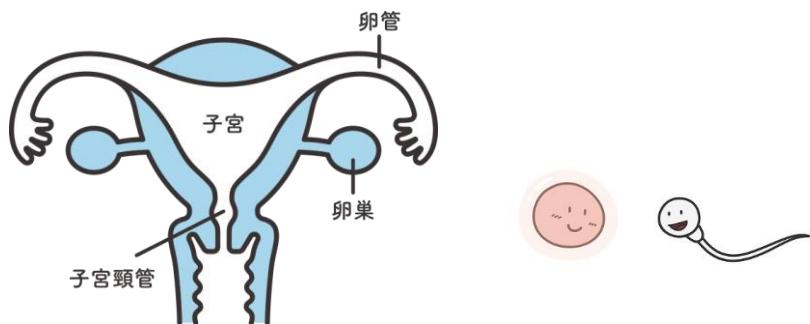
教科書 P45 資料③



P48 資料①



資料①



資料②