

中学校 1 年生 保健体育科学習指導案

1 単元名 大単元「心の発達と心の健康」 小単元（ 欲求不満やストレスの対処 ）

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礎として、心身の機能は生活体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、これか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、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す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、課題解決に役立つ基礎的な事項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にする。
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にする
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出来るようにする。

4 生徒の実態と指導観

このクラスの生徒はわからないところを教えあったり、休み時間には活発に仲間と交流をしたり男女関係なく仲が良い。

また、体育分野、保健分野ともに自分の考えを持ち積極的に発言している生徒も多くいる。

しかし中には自分の考えをうまく言語化したりまとめたりすることが難しく発言することやワークシートに記入したりすることができなかつたり、自分の考えを他者に伝えることが出来なかつたりする生徒などがおり、表現する力に課題がみられる。

中学1年生では特に心や身体が大きく発育発達する時期であることから本単元を通して心や身体について正しい知識を身につけるとともにさまざまな変化に対して自分にあった対処方法を他者の考えに触れながら思考し、判断し、選択する力を高めていきたい。

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">・心身には、多くの器官が発達し、それらに伴い様々な機能が発達する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、内分泌の働きによって生殖にかか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することを理解している。・知識機能、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、自己形成がなされていることを理解している。・精神と心身は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求を与えることがあること。または、心の健康を保つには、欲求やストレスにて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付けている。	<ul style="list-style-type: none">・心身の機能の発達と心の健康について、課台を発見し、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。	<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	学び
1	体の発達			
2	心と体にはどんなかわり			
3	生殖機能の成熟			
4	性はどう向き合うか			
5	心の発達（1） 知識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の対処 ・心と体にはどんな関りがあるだろうか ・欲求不満にはどんなものがあるだろうか ・欲求不満にはどのように対処すればよいだろうか ・ストレスにはどのように対処すればよいだろうか	○		

7 本時の展開

① 本時の目標

- ・心と体にはどんな関わりがあるか、また、欲求不満やストレスにはどのように対処すればよいか理解しよう。
- ・欲求不満やストレスへの対処の仕方を身近な例を通して考えよう。

②展開

段階	学習活動【 学習内容 】	指導上の留意点 ◇評価
導入 5 分	1. 挨拶、出席確認 2. 本時の目標の確認	○しっかりと挨拶をさせ休み時間との区切りをつけさせる。

	<p>3. Aさん Bさんの事例を通して、心と体関わっていることについて知る</p>	<p>○こんな経験ありませんかと問いかける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育祭前日 <p>Aさん 運動が苦手で明日行きたくない ⇒おなかが痛くなってきた。</p> <p>Bさん 運動得意で明日とても楽しみ ⇒眼が冴えてしまって寝られない</p>
展開 25 分	<p>4. 【心と体の関わりについて理解する】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大脳と体の諸器官が神経やホルモンを通して影響し合うことにより心と体のつながりが生まれているということを知る。 ・中学生の時期は、心や体・学校環境や人間関係が大きく変化する時期なので欲求不満やストレスを感じるが多くなることを知る。 <p>5. 【欲求・欲求不満について理解する】</p>	<p>○心の働きは大脳によって営まれているということ復習させる。</p> <p>○心と体は大脳と体の諸器官が神経やホルモンを通して影響し合うことを様々な事例を通して理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人前に出るとドキドキする ・おなかが痛い集中できない ・楽しいと意欲が出る ・やる気が出ると体が軽くなる <p>○人によって現れる症状は違うということを理解させる。</p>
	<div> <p>発問1:「したいこと」「ほしいもの」「してもらいたいこと」「こうなりたい」をできるだけ沢山あげてみよう。</p> </div>	
	<p>・個人で考える。</p> <div> <p>予想される生徒の反応: 美味しいものを食べたい、寝たい、 お金が欲しい、ほめてもらいたい</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・欲求には種類があり、心身の発達に伴って現れる自然な現象のを知る。 ・何か欲しい、何かしたいなどの気持ちを欲求ということを知る。 ・欲求が満たされないと欲求不満を感じ、それに適切に対処していくことが大切だと知る。 	<p>○事前に付箋を配布しておく。</p> <p>○個人で考え、付箋に書き出すよう指示する。</p> <p>○太めのペンで大きな字で書くよう促す。</p> <p>○最低でも一人一つの意見を出すよう促す。</p> <p>○欲求を持つのは当たり前だということを伝える。</p> <p>○欲求不満には努力した方がいいものなのか、あきらめたほうが良いものなのかを理解してもらう。</p> <p>○対処方法は1つではなく1人1人違い、内容によってもことなることを伝える。</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・欲求には生命を維持していくための生理的欲求と社会生活の中で発達していく社会的欲求があることを知る。 ・説明を聞いたうえで、班で出た意見をグループ分けする。 <p>6. 【欲求不満の対処法を知る】</p>	<p>○発問1の意見の付箋を生理的欲求と社会的欲求にグループ分けして張るよう指示する。</p> <p>○グループ分けした付箋を黒板に貼り意見の共有をする。</p> <p>○似ている意見はひとつにまとめるように促す。</p>
<p>発問2：欲求が叶わなかったとき、あなたはどのようにしますか。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・個人で考える。 ・ワークシートに記入をする。 <div data-bbox="272 864 746 1043"> <p>予想される生徒の反応： 代わりのものを買って我慢する、寝る、歌う、我慢する</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・欲求不満とは何か、欲求不満が起きた時に人はどう対処するのかを知る。 ・欲求不満は心の健康とも関係していることを理解する。 ・欲求が満たされないと欲求不満を感じ、それに適切に対処していくことが大切だと知る。 ・対処方法を聞き自分がこれから悩んだときに活用できるようにする。 <p>7. 【ストレスについて理解する】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周りからさまざまな刺激を受けて心身に負担がかかった状態をストレスといい、ストレスの原因となる刺激をストレスサードラッグということを知る。 	<p>○どんな意見が出たか数名に発表させる。</p> <p>○生徒の意見を板書し共有をする。 (自分とは違う意見は色ペンで追記するよう指示する。)</p> <p>○追加で書くべきものがあれば板書する。</p> <p>○欲求不満が起きた時に見られる行動を伝え、自分のも同じような行動をした経験があるか考えさせる。</p> <p>○対処方法は1つではなく1人1人違い、内容によってもことなることを伝える。</p> <p>○どんな対処法があるのか知ってもらう。</p> <p>○ストレスを適切に対処するには、自分のストレスに気づくことが大切でストレスサインインとして、寝られない、イライラしてしまうことがあることを伝える。</p>
<p>発問3：どんなことでストレスを感じるか考えてみよう。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・個人で考える ・ワークシートに記入をする。 	<p>○1人で考えた後、教師が指名し発表してもらう。</p> <p>○出た意見を板書する</p>

<div data-bbox="261 215 756 371" data-label="Text"> <p>予想される生徒の反応： 親に怒られたとき、宿題、 早起き、騒音がうるさい</p> </div> <div data-bbox="261 434 756 562" data-label="Text"> <p>・適度なストレスは嫌なものではなく、 心身を発達させる上で必要であることを を理解する。</p> </div> <div data-bbox="261 573 756 752" data-label="Text"> <p>・ストレスの大きすぎたり、長く続くと 心身に悪影響を及ぼすことがあり、時には 生命に深刻な影響を与えることもある ことを知る。</p> </div> <div data-bbox="261 813 756 940" data-label="Text"> <p>・ストレス度チェックを行う。 (現代高等保健体育改訂版平成 28 年 P44)</p> </div> <div data-bbox="261 1048 756 1084" data-label="Section-Header"> <p>8. 【ストレスの対処法を知る】</p> </div> <div data-bbox="261 1095 756 1274" data-label="Text"> <p>・ストレスへの対処には様々な方法がある が、そのひとつにリラクセーションの 方法を見に付けることがあることを知る。</p> </div> <div data-bbox="261 1473 756 1509" data-label="Section-Header"> <p>【実習 リラクセーション】</p> </div> <div data-bbox="261 1520 756 1556" data-label="Text"> <p>・呼吸法の方法について知る</p> </div> <div data-bbox="261 1568 756 1695" data-label="Text"> <p>①体の力を抜いたまま、口からゆっくり 息を吐く。この時、背筋を伸ばして下腹部 に手を当てて置く。</p> </div> <div data-bbox="261 1706 756 1794" data-label="Text"> <p>②下腹部の力を緩めて鼻から息を自然 に吸う。</p> </div> <div data-bbox="261 1805 756 1841" data-label="Text"> <p>①、②を 5-10 分ほど繰り返す。</p> </div>	<div data-bbox="794 434 1422 562" data-label="Text"> <p>○ストレスの影響は原因そのものの大きさとそれ を受け止める人の心や体の状態によって異なると いうことを理解させる。</p> </div> <div data-bbox="794 573 1422 701" data-label="Text"> <p>○ストレスはひとつひとつが小さくてもいくつかが 重なるときは注意が必要だということを伝える。</p> </div> <div data-bbox="794 1048 1422 1135" data-label="Text"> <p>○現代高等保健体育改訂版平成 28 年 P42 図 1 を 使いストレス対処の仕方を教える。</p> </div> <div data-bbox="794 1146 1422 1227" data-label="Text"> <p>○対処方法は 1 つではなく 1 人 1 人違うことを伝える。</p> </div> <div data-bbox="794 1238 1422 1274" data-label="Text"> <p>○対処方法のいい例を挙げる。</p> </div> <div data-bbox="794 1285 1422 1321" data-label="Text"> <p>→努力する。運動する。歌を歌う。など</p> </div> <div data-bbox="794 1332 1422 1368" data-label="Text"> <p>○対処方法のよくない例を挙げる。</p> </div> <div data-bbox="794 1379 1422 1415" data-label="Text"> <p>→他人のせいにする。周りに攻撃する。など</p> </div> <div data-bbox="794 1473 1422 1509" data-label="Text"> <p>○教科書 P64 をみせる。</p> </div> <div data-bbox="794 1520 1422 1608" data-label="Text"> <p>○他にも筋肉を使うリラクセーションもあることを 教える。</p> </div> <div data-bbox="794 1619 1422 1747" data-label="Text"> <p>○緊張しているときは、呼吸は浅く早くなっている、 リラックスしているときは、呼吸は深くゆっくり となっていることを伝える。</p> </div>
---	--

		<p>知識</p> <p>◇ストレスへの対処には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について言ったり書きだしたりしている。</p> <p>〈A 評価とするポイント〉</p> <p>ストレスへの対処には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についてより具体的に言ったり書きだしたりしている。</p> <p>〈C 評価とするポイント〉</p> <p>ストレスへの対処には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について理解しておらず、言ったり書きだしたりできていない。</p> <p>〈努力を要する生徒への手立て〉</p> <p>ストレスの対処方法の具体例などを示しながら</p>
ま と め 10 分	<p>9. 欲求不満のとき、大きなストレスを感じた時、これからどんな対処がしたいか他の人の意見も取り入れながらワークシートに書く。</p> <p>10. 全体のまとめを行う。</p> <p>11. 挨拶</p>	<p>○学習シートに書くように促す。</p> <p>○全員が書けているか机間指導する。</p> <p>○心と体の密接な関係のことを伝え、適切に対処していくことの大切さを説明する。</p> <p>○生徒に問いかけながら復習することで理解を深める。</p>

8 板書計画

本時の目標	
導入の事例	発問 1
大脳と体の諸器官がつながっている図	生理的欲求と社会的欲求のグループ分け

発問 2	現代高等保健体育改訂版平成 28 年 P42 図 1
発問 3	リラクセーションの方法

9 資料

教科書 P60、P61、P62、P63、p64

現代高等保健体育改訂版平成 28 年 P42、P44