

## 高等学校2年 保健体育科学習指導案

### 1 単元名 大単元「生涯を通じる健康」 小単元（思春期と健康）

### 2 単元について

生涯の各段階においては、健康に関わる様々な課題や特徴がある。生涯にわたって健康に生きていくためには、生涯の各段階と健康との関わりを踏まえて、適切な意思決定や行動選択及び社会環境づくりが不可欠であることを理解するとともに、生涯の各段階や労働における健康課題の解決に向けて思考・判断・表現・できるようにする必要がある。

このため、本内容は、思春期、結婚生活、加齢の各段階において、健康、行動、生活などに課題や特徴があること、また労働の形態や環境の変化に伴った健康及び安全の課題があること、それらを踏まえ、自他の健康管理、安全管理及び環境づくりを行う必要があること、労働に関わる社会資源などを適切に活用することなどを中心に構成している。

### 3 単元の目標

<b>知識・技能</b>	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題解決に役立つ自らの適切な対応及び社会環境づくり重要であることの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。
<b>思考力・判断力・表現力等</b>	生涯を通じる健康について危険の予測やその回避の方法などの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。
<b>学びに向かう力・人間性</b>	生涯を通じる健康について、生涯の各段階における健康課題解決に役立つ自らの適切な対応及び社会環境づくりが重要である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。

### 4 生徒の実態と指導観

クラスの実態として、明るく、元気が良い。また、一人一人個性的で積極性がある。

授業においても理解度が高く、積極的に意見を発表したり、話し合いなどのグループ演習を行う雰囲気が定着している。授業と休み時間のメリハリをつけることができる。

## 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
生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていることを理解している。	生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断しているとともに、それらを表現している。	生涯を通じる健康についての学習に主体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	ライフステージと健康			
2	思春期と健康			
3	性意識と性行動の選択 1, 女性の体と思春期 2, 男性の体と思春期 1, 思春期と心の発達 2, 思春期の健康課題	○		
4	妊娠・出産と健康			
5	避妊法と人工妊娠中絶			
6	結婚生活と健康			
7	中高年期と健康			
8	働くことと健康			
9	労働災害と健康			
10	健康的な職業生活			

## 7 本時の展開

### ① 本時の目標

○思春期における体の変化を、女性と男性に分けて説明できる。

○思春期の心の発達にかかわって起こる問題について例を挙げることができる。

### 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	挨拶 ・下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌され生殖器の機能が発達することを思い出す。	○ワークシートを配布する。 ○中学の時に学習したホルモンの働きを振り返りながら説明。 ○教科書 p.78、p.79
展開 35分	<div>発問1：思春期の体にはどんな変化があるのでしょうか。</div> <div>【思春期の体の変化について知る】</div> <div> <p>予想される生徒の反応： 身長が伸びる、異性を意識する、女性に月経が起こる、ふくよかな体つきになる、がたいがよくなる、射精が起こる</p> <p>・思春期の体には男女ともに大きな変化が起こる。（男性：射精、女性：月経）</p> <p>・男女の性機能について知る。</p> <p>・初めての月経を<u>初経</u>、初めての射精を<u>射通</u>ということを出す。</p> <p>・女性の特徴的な体の変化「月経」について理解する。</p> <p>・男性の特徴的な体の変化「射精」について理解する。</p> </div>	<p>○思春期においての女性と男性の体にどのような影響を及ぼすのかを考える。（6人グループで話し合う）</p> <p>○生徒が思う体の変化はどのようなものがあるのか。出た意見を板書する。</p> <p>→生徒に自ら発表してもらうよう促す。</p> <p>○性周期や排卵や月経の仕組み</p> <p>○教科書 p.78 資料2『女性の性周期』を使用。</p> <p>女性の体の周期について説明し月経についての理解を深める。</p> <p>○排卵…卵巣の中で成熟した卵子は、性周期的に卵巣の外へ出されるようになること。排卵が終わって、子宮内膜がはがれること、これを月経。</p> <p>○思春期はこの性周期が安定しない。</p> <p>→基礎体温で知ることができる</p> <p>☆基礎体温のはかり方を説明</p> <p>→<u>朝目が覚めた時寝たまゝの状態</u>で舌の下を毎日図る</p> <p>○男性の体の変化についてのマスターベーションについて説明する。</p> <p>○射精…精液を体外に出すことをいう。精巣では</p>

	<p>・マスターベーションを行わなかったら精子はどうなるのかを学ぶ。</p>	<p>思春期になると男性ホルモンが活発に分泌されるようになり、日々精巣では精子が作られている。性的刺激で勃起が起こり、射精が行われる。これを行ったり、性的快感を得ようとすることをマスターベーションという。</p> <p>○精子は分泌されて体内に吸収されることを説明する。</p> <p><u>!! 性的なことに関心を持つのは男性のほうが早い。性意識の違いから心と体がすれ違ってしまふことがあるのでお互いを尊重した関係を築いていくことが重要であることを伝える。</u></p> <p><u>!! 性器の発達に影響を与えるため過度のダイエットなどはしないように伝える。</u></p>
	<p>発問2：思春期の心にはどのような変化が起こるのだろうか。</p>	
	<p>【思春期の心の変化について知る】</p> <p>・女性と男性の思春期の心の変化について、個人で考えてワークシートに記入する。</p> <div data-bbox="268 1151 742 1406"> <p>予想される生徒の反応：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親に反抗する</li> <li>・容姿や体型を気にする</li> <li>・不安、イライラ</li> <li>・だるいと感じることが多くなる</li> </ul> </div> <p>・思春期は精神的に不安定で不安や悩みを感じやすい事を理解する。</p> <p>・体の変化に伴って心にも変化が現れることを理解する。</p> <p>【思春期の健康課題について知る】</p> <p>・思春期の健康課題を学ぶ。</p>	<p>○グループで共有し発表する。</p> <p>○出た意見は板書する。</p> <p>○思春期は様々な挑戦をしたり、試行錯誤を繰り返しながら子供から大人へ成長していく時期。何をすべきかわからない、したくても経験不足でできないなどの「欲求不満」を起こしたり、悲観的になったりしやすい時期ということを説明する。</p> <p>○思春期は誰もが通る道であり、悩みやストレスが生じやすい時期で大人になっている証拠だということを伝える。</p> <p>○衝動的な気持ちで行動することが一番危険。</p>

	<p>・自殺が一番多いという事を理解する。</p>	<p>○思春期は不安や悩みを持ち精神的に不安定であることが他人への暴力行為、過食嘔吐、自傷行為、最悪の場合には自らの命を絶つことがある。</p> <p>＊p.37 資料4の若者の死因1位自殺である。</p>
	<p>発問3：思春期の健康課題の対策を考えてみよう！</p>	
	<p>【思春期の健康課題の対策を考え、理解する】</p> <div data-bbox="263 775 740 931"> <p>予想される生徒の反応：</p> <p>・周りに相談する・飲酒、喫煙の誘惑に負けない</p> </div>	<p>○2～3分考える時間を取る。</p> <p>→班で共有してからクラスに共有。</p> <p>○自分のきずいていないところで「決めつけや深読み、先読み、全部自分が悪い」などの適応的思考が働くなる時期であるが今その時期だということを理解して自分と向き合っていくことが重要ということを伝える。</p> <p>◇知識</p> <p>思春期における、身体面、心理面、行動面などの変化に関わり、健康課題が生じることを言ったり、書き出したりしている。【観察・ワークシート】</p> <div data-bbox="788 1379 1286 1805" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p><b>A 評価</b></p> <p>本時の学習を踏まえて自分の考えを発表したりワークシートに書き出したりしている。</p> <p><b>C 評価</b></p> <p>ワークシートが書けていない。</p> <p><b>C 評価の生徒への手立て</b></p> <p>教員が個別指導を行い、サポートする。</p> </div> <p>○思春期は1人で抱え込まずに誰かに相談することを理解させる。</p>

ま と め  7分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返りシートの記入</li> <li>・挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○振り返りシートを記入し、学んだことを整理する。</li> <li>○生徒を指名してまとめを発表してもらう。</li> <li>○ワークシートを回収する。</li> </ul>
-----------------------	--	---

## 8 板書計画

思春期と健康について <div>生徒の意見を板書するスペース</div>	男女の体の変化について   男女の心の変化について
女性の性周期のイラスト	

## 9 資料

・教科書 p.78 資料 2 女性の性周期

・教科書 p.37 資料4 年齢階級別の死因順位