

(3)生涯を通じる健康

(ア)生涯の各段階における健康

1 指導内容の系統性

中学校では、「心身の機能の発達と心の健康」において、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、循環器を中心に上げるとともに、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、身体的には生殖にかかわる機能が成熟し、精神的には自己形成の時期であることなどを学習している。

2 指導内容の明確化

要) 学習指導要領
解) 同解説
の内容を示します。

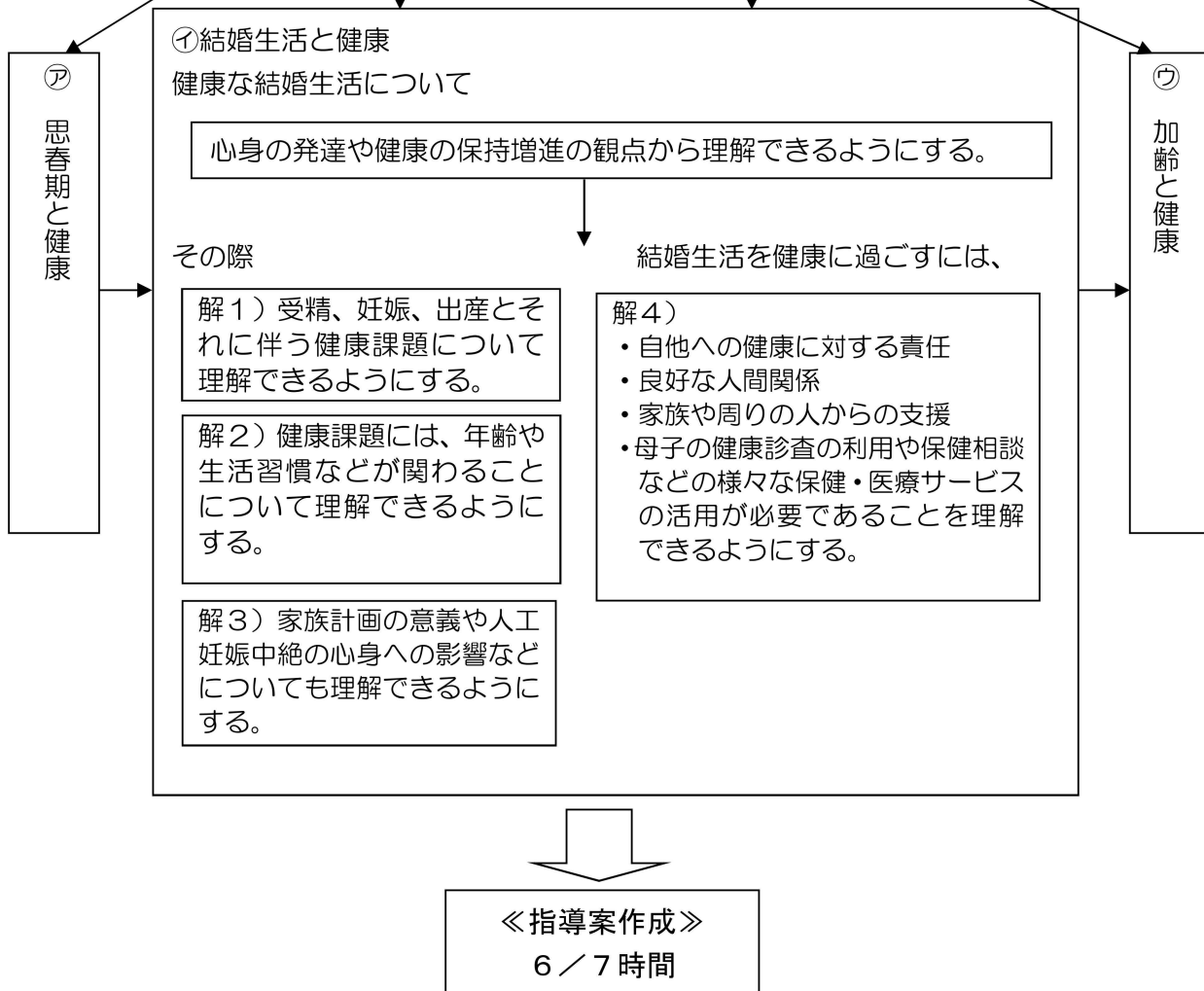
要1)生涯を通じる健康の保持増進や回復には、

要2)生涯の各段階の健康課題に応じた

要3)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できるように
する。

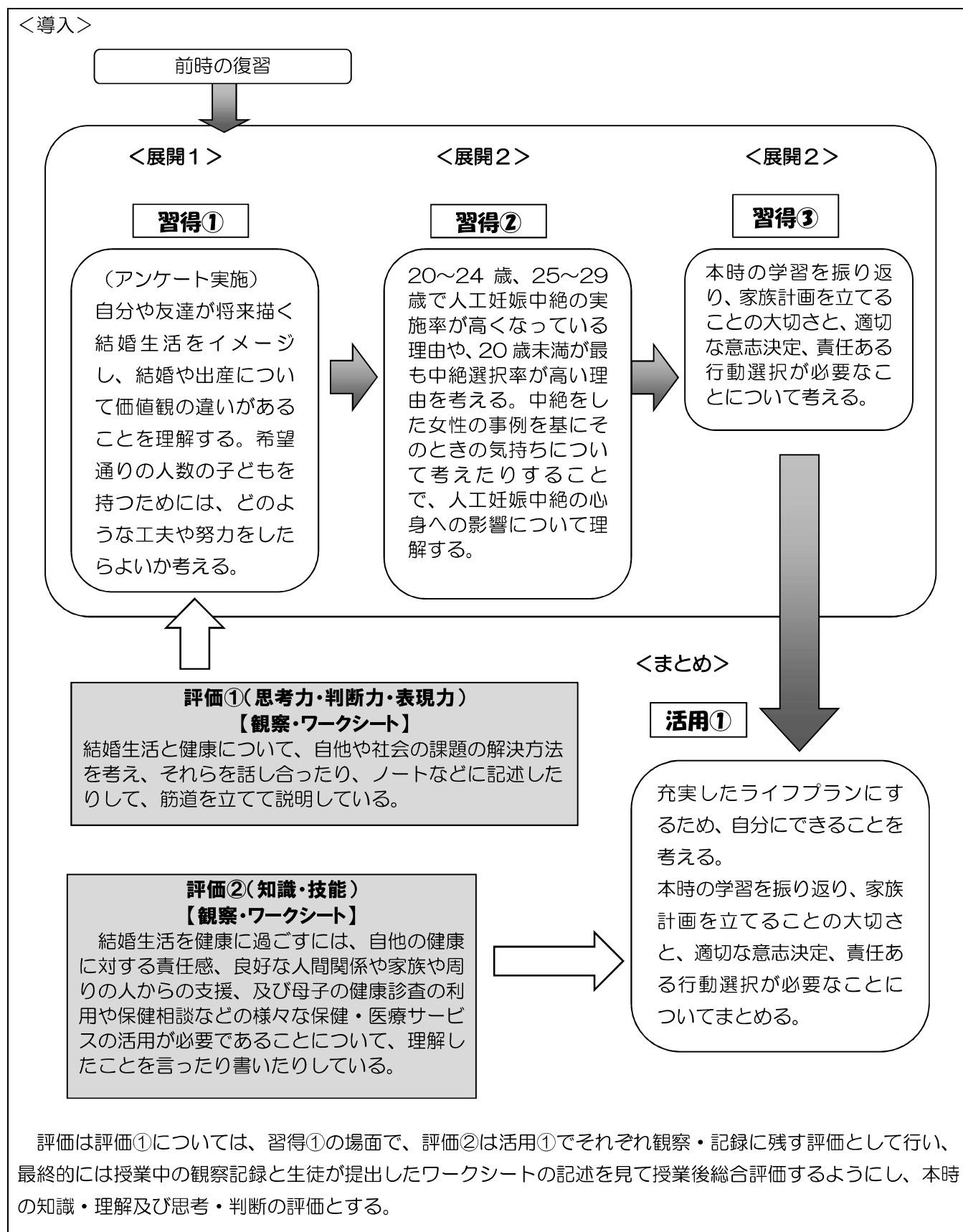
指導に当たっては、

- ①発達段階を踏まえること
- ②学校全体で共通理解を図ること
- ③保護者の理解を得ること
などに配慮することが大切である。



3 知識を活用した学習活動（6／7時間目）

事前アンケートを実施し興味を持たせ、一般データを基にグループで話し合ったり、自分たちの意見を出し合ったりすることで、思考を深めていく。また、学んだ知識を活用して、家族計画を立てることの大切さを理解させ、適切な意志決定、責任ある行動を取れる思考力・判断力を育成する。



保健体育科（科目保健）学習指導案

第 5 時限 視聴覚室
第 2 学年 男子 19 名 女子 20 名
指導者 教 諭
養護教諭

1 単元名 (3) 生涯を通じる健康 「生涯の各段階における健康」

2 単元について

生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、生涯を通じる健康について理解を深めるとともに、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。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り、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できるようにする。また、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。

3 生徒の実態

本校では「国際社会で必要とされるグローバルリーダー」を教育理念に掲げている。そのための要素の一つ目として「共生力」を挙げており、互いの立場、考え方、文化の違いを乗り越え、まさに地球規模で共存共栄を果たす力を育てたいとしている。性教育に関しても、多様性を重視し、女子のスラックスを採用するなど LGBTQ への理解も示している。また、年に 1 回、1 年生を対象に養護教諭による性教育の授業を行っており、授業の感想で「中学までは性についての興味関心がなかったが、今後は将来のために勉強していきたい」といった前向きな意見が多くみられた。

他教科の学習については真面目に取り組む生徒が多く、グループ活動でのディスカッションでは意見を活発に出し合うことが出来る。しかし、性教育については恥ずかしさから自分の意見を言いづらい雰囲気があるため、工夫した内容で将来のライフプランを考える力を育てたい。

4 教師の指導観

高校生期は、性的成熟に伴い、心理面や行動面が大きく変化する時期である。これらの変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を尊重する態度が必要であること、及び、性に関する情報への適切な対応が必要である。このようなことから、適切な意思決定・行動選択ができる資質・能力を身に付けさせることをねらいとして資料により正しい知識を身に付け、タブレットを活用したアンケートを実施してさらに定着させることで、より深く、活発なディスカッションができるようにしたい。

なかでも、人工妊娠中絶は心身に大きな影響を与えることや、望んでも妊娠できずにいる人がいるということ、妊娠・出産・育児には様々な準備が必要であることを理解させることで、家族計画の意義について考えさせたい。正しい知識と判断力を身に付け、自分の人生を大切にしようとする気持ちを持たせたい。

5 単元の目標

- (1) 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について、理解できるようにする。 <知識及び技能>
- (2) 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するとともに、それらを説明することができるようにする。 <思考力、判断力、表現力等>
- (3) 生涯を通じる健康について、自他の健康の保持増進や回復、それを支える環境づくりについての学習に主体的に取り組もうとすることができるようにする。 <学びに向かう力、人間性等>

6 評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②思春期における変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③心身の発達や健康の保持増進の観点から、結婚生活を健康に過ごすための留意点について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題、及び健康課題には年齢や生活習慣などが関わることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑤家族計画の意義や、人工妊娠中絶の心身への影響などについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑥結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ⑦中高年期を健やかに過ごすためには、自己管理を行うこと、高齢期においては、変化する心身の機能等には個人差があり、健康の回復が長期化する傾向にあること、高齢社会では、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①思春期と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見している。 ②結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。	①思春期と健康、結婚生活と健康、加齢と健康について課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとしている。

7 単元の指導と評価計画（全7時間）本時は○印

時	学習内容・ねらい	知	思	態	評価方法
1	(ア) 思春期と健康 「思春期と健康」 I ねらい ・思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、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について、理解できるようにする。 II 学習活動 1 思春期の男女に起こる特徴について考える。 2 本時のねらいについて確認する。 3 思春期の女性が無理なダイエットが及ぼす身体への影響について考える。 4 思春期ならではの心理的特徴について考える。 主たる学習内容（知識） ・思春期における心身の発達や性的成熟に伴う身体面、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。 5 取り返しのつかない失敗を防ぐためには、自分の状態を理解したうえで行動を選択していくことが重要であることについて知る。 6 本時のまとめをする。				
		①			ワークシート

2	(ア) 思春期と健康 「性意識と性行動の選択」 I ねらい ・思春期における変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を理解したり尊重したりする態度、及び性に関する情報等への適切な対処が必要であることについて、理解できるようにする。 ・思春期と健康について、健康に関わる原則や概念を基に整理したり、個人及び社会生活と関連付けたりして、自他や社会の課題を発見することができるようにする。 II 学習活動 1 「男女差」にはどのような差を思い浮かべるか考える。 2 本時のねらいについて確認する。 3 高校生の時期の性的欲求には男女間で、どのような違いがあるか考える。 4 「セクハラ」と思えることにはどのようなことがあるか考える。 主たる学習内容（知識） ・思春期における心身の変化に対応して、自分の行動への責任感や異性を尊重する態度が必要であること。 5 高校生が得やすい性情報のなかには、誤ったものや単に興味をそそるだけのものがあることについて知る。 6 周囲の情報に影響された性行動（事例）について考える。 主たる学習内容（知識） ・性に関する情報への適切な対処が必要であること。 7 本時のまとめをする。				① 観察・ワークシート ② ワークシート（授業後）
3	(イ) 結婚生活と健康 「結婚生活と健康」 I ねらい ・心身の発達や健康の保持増進の観点から、結婚生活を健康に過ごすための留意点について理解できるようにする。 ・結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明することができるようにする。 II 学習指導 1 「結婚に必要な条件」について考える。 2 本時のねらいについて確認する。 3 健康な結婚生活と自己のライフスタイルについて考える。 4 妊娠、出産と健康で幸せな結婚生活について考える。 5 結婚生活を健康で幸せに過ごすには、何が必要か考える。 主たる学習内容（知識） ・結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康への責任、良好な人間関係、家族や周りの人からの支援、母子への健康診査の利用などの保健・医療サービスの活用が必要なこと。 6 本時のまとめをする。				② 観察・ワークシート ③ ワークシート（授業後）
4	(イ) 結婚生活と健康 「妊娠・出産と健康」 I ねらい ・受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題、及び健康課題には年齢や生活習慣などが関わることについて理解できるようにする。				

	II 学習活動 1 本時のねらいについて理解する。 2 妊娠したということはどのようにわかるか考える。 3 受精、妊娠、出産までの過程を知る。 4 妊娠によって生じる母体の変化について知る。 主たる学習内容（知識） ・受精、妊娠、出産。 5 妊娠中の健康管理について考える。 6 妊婦に対する配慮すべきことについて考える。 主たる学習内容（知識） ・受精、妊娠、出産に伴う健康課題があること。 7 本時のまとめをする。	④			ワークシート
5	(イ) 結婚生活と健康 「家族計画と人工妊娠中絶①」 I ねらい ・家族計画の意義や、人工妊娠中絶の心身への影響などについて、理解できるようにする。 II 学習活動 1 本時のねらいについて確認する。 2 家族計画の意義を考える。 主たる学習内容（知識） ・家族計画には意義があること。 3 避妊法について知る。 4 人工妊娠中絶について、方法と現状について知る。 主たる学習内容（知識） ・人工妊娠中絶には、心身への影響があること。 5 不妊治療について知る。 6 本時のまとめをする。	⑤			観察・発表
⑥	(イ) 結婚生活と健康 「家族計画と人工妊娠中絶②」 I ねらい ・結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることについて理解できるようにする。 ・結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明することができるようにする。 II 学習活動 1 前時を振り返り、本時の学習の見通しをもつ。 2 本時の課題を確認する。 3 アンケート結果を提示し、友達の考えを知る。 4 将来、希望通りに子供を持つためにできることを考える。 5 人工妊娠中絶の現状を知る。 6 若年層の人工妊娠中絶を防ぐために必要なことを考える。 主たる学習内容（知識） ・家族計画には意義があること。 ・人工妊娠中絶には、心身への影響があること。 7 本時のまとめをする。	⑥	②		観察 ワークシート 観察 ワークシート (授業後)

7	(ウ) 加齢と健康 「加齢と健康」 I ねらい ・中高年期を健やかに過ごすためには、自己管理を行うこと、高齢期においては、変化する心身の機能等には個人差があり、健康の回復が長期化する傾向にあること、高齢社会では、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であることについて理解できるようにする。 ・生涯の各段階における健康について課題の解決に向けた学習活動に主体的に取り組もうとすることができるようにする。 II 学習活動 1 中高年の人たちが健康面で不安に思っていることを考える。 2 本時のねらいについて確認する。 3 加齢に伴って中高年に起こる心身の衰え（老化現象）について考える。 主たる学習内容（知識） ・加齢に伴う心身の変化について、形態面及び機能面からあること。 4 今の生活習慣を続けていると、中高年期になった時に不健康になるだろうと思われることはどんなことか。 5 若い頃からの生活習慣の蓄積が中高年の健康に大きく影響を及ぼすことを知る。 主たる学習内容（知識） ・中高年期を健康に過ごすためには、若い時から自己管理をすること、生きがいをもつこと、家族や親しい友人と良好な関係を保つこと、地域と交流を持つことなどが重要であること。 6 高齢社会に到来に応じて、健やかな老後の生活をするための施策提言を考える。 主たる学習内容（知識） ・高齢社会の到来に応じて、保健・医療・福祉の連携と総合的な対策が必要であること。 7 本時のまとめをする。	⑦		① 観察・ワークシート 観察・ワークシート (授業後)
---	---	---	--	---

8 本時の学習と指導（6／7）

（1）ねらい

- ・結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることについて理解できるようにする。 ＜知識及び技能＞
- ・結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明することができるようにする。 ＜思考力、判断力、表現力等＞

（2）資料及び準備するもの

- ・ワークシート
- ・PC
- ・プロジェクター

（3）展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 5分	1 前時の学習を振り返り、本時の学習の見通しをもつ。 振り返る内容 ・家族計画について（意義など） ・避妊法とその選択について ・人工妊娠中絶について（母体保護法など） ・不妊治療について	○パワーポイントを用いた具体的な資料を提示して、事前に学習した内容を振り返る。 ○理解が定着するように生徒に質問を投げかける。 ○子育てをするにはどんな困難があるか考えさせる。 ○避妊法の理解があるか。パートナーとともに話し合って選択することが大切であることを伝える。 ○人工妊娠中絶は身体への負担が大きいことを理解させる。 ○人工妊娠中絶が可能な時期は、母体保護法により22週未満と定められているが、その時期の胎児の各器官が形成された状態であることを理解させる。 ○不妊治療の種類について確認する。
	2 本時の課題を確認する。 【学習課題】 「充実したライフプランにするため、自分にできることを考える」 ・課題に対する自分の考えを最後まとめられるように促す。	○避妊法や人工妊娠中絶、不妊について理解した上で、充実したライフプランにするためにはどうすれば良いのか考える学習であることを伝える。
	3 アンケート結果を提示し友達の考えを知る。 ・結婚や出産についてそれぞれの価値観の違いを知る。 ・世帯の子どもの人数について希望と現実	○円グラフを見て価値観の違いを知らせる。 ○国勢調査の結果、未婚率、離婚率が増加し、核家族化の影響を受けて単身世帯が増えて

展開 35分	の差について知る。 - 人工妊娠中絶の現状を知る。 主たる学習内容（知識） ・家族計画には意義があること。 ・人工妊娠中絶には、心身への影響があること。 質問1 あなたは将来、パートナーや子どもを持ちたいですか ①一人が良い ②パートナーがほしい ③パートナーと子どもがほしい ・集計結果をプロジェクターへ映し出す。 ・①～③それぞれの理由を見ていく ・価値観の違いを知る。 質問2 あなたは将来、子どもを持つとしたら何人ほしいですか ・集計結果をプロジェクターへ映し出す。 ・インターネットサイト調査結果を見る。 4 将来、希望通りに子供をもつためにできることを考える。 「考えてみよう」 希望通りの人数の子どもを持つためには、どのような工夫や努力をしたら良いと思いますか ・グループで話し合い、発表する。	いることを伝える ○子どもを持たずにパートナーと有意義に過ごしている人もいることを知らせる。 ○日本では同性結婚が認められていないが、自治体によってはパートナーシップ制度があるところも増えてきていることを伝える。 ○パートナーと子どもがほしい人が多いことを知らせる。 ○生徒のアンケート結果を読み上げることでそれぞれの価値観の違いがあることを知らせる。 ○どの生き方を選択するかは自由であり、尊重してあげてほしい旨を伝える。 ○『願うときに「こうのとりの木」は来ますか？』P4・5・6・11を説明する。 ○生徒が回答した円グラフを見る。 ○様々な理由により、希望と現実が変わってくることもあることを伝える。 ○グループに分かれて話し合うよう促す。 ○発表者を決めるよう促す。 ○ワークシートに記入するよう促す。 ○各班で出し合った内容を全体に発表させる。 ○希望通り行かないこともあるが、工夫をして計画することが大切であることを伝える。 ○不安にならないために、希望通り行かなくても、その環境で幸せを見出せばよいことを伝える。 ◆結婚生活と健康について、自他や社会の課題の解決方法を考え、それらを話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて説明している。 （観察・ワークシート）【思考・判断・表現】 「努力を要する」状況（C）と判断される生徒への指導の手立て（支援） ・机間指導の中で、既習事項と結び付けて具体的な方法を考えさせる。
	質問3 人工妊娠中絶の最も多い年齢は何歳くらいだと思いますか。	

展開 3 5 分	・集計結果をプロジェクターへ映し出す。 5 人工妊娠中絶の現状を知る。 指導すべき内容 ・多くの女性が人工妊娠中絶を選択し、心や体に大きな負担をかけていることを知る。 ・20代や40代で人工妊娠中絶を選択する人が多い現状を知る。 ・厚生労働省の人口動向調査結果をプロジェクターへ映し出す。 (1) 「5階級年齢別中絶実施率」のグラフをプロジェクターへ映し出す。 ・人工妊娠中絶を実施した人は20歳から24歳が1番多くなっている。 ・性行為の機会が多いことや恋愛が活発になる時期であること、卵子や精子が元気で妊娠しやすい年代であることが考えられる。 (2) 「5階級別中絶選択率」のグラフをプロジェクターへ映し出す。 ・出産した人数と中絶した人数で中絶選択率を出していることを説明する。 6 若年層の人工妊娠中絶を防ぐために必要なことを考える。 「考えてみよう」 このグラフからどんなことが考えられますか ・ワークシートに記入し、発表してもらう。 【予想される反応】 ・まだ学生でお金がないから（20歳未満） ・育てる力がない（20歳未満） ・まだ自分のやりたいことがある。（20～24） ・結婚前に子どもを出産するのは世間の目が気になる。（20～24） ・今は2人の時間を大切にしたい。（20～24） ・仕事を休むわけにはいかない。（40～44） ・産み育てる体力がない（45～49） ・生徒が出した意見をまとめる。	○生徒が回答した円グラフを見る。 ○人口動向調査について説明する。 ○15～49歳で人工妊娠中絶を実施した女性の割合を見る。 ○生徒の回答では、殆どの人が20歳未満の人工妊娠中絶が多いと予想していたが、実際は20～24歳が最も多いことを伝える。 ○考えられる理由を伝える。 ○「5階級別中絶選択率」を説明する。 ○グラフにしたものを見る。 ○ワークシートの資料を参考に、記入するように促す。 ○全体に発表させる。 ○生徒が出した意見をまとめる。 ・20歳未満人は育てる環境や能力が備わっていない。 ・20～24歳は望まない妊娠をしやすい。 ・45～49歳は産み育てる体力がない。閉経に近づき、妊娠しないと油断している。など
-----------------------------	---	---

まとめ 15分	7 本時のまとめをする。 本時の課題 「充実したライフプランにするため、自分にできることを考える」 ・まとめの取り組み方を説明する。 【予想される反応】 ・自分のライフプランを計画することは大切だということがわかった。 ・女性の心と体を傷つけないために、人工妊娠中絶はしないようにしなければいけないと思った。 ・望まないのであれば、しっかりと避妊をする。 ・命を大事にしたいと思った。 ・不妊治療や流産を乗り越えた出産はすごい。 ・「望まれて生まれてくる」ということがどのようなことなのか、わかった気がする。 8 教師の思いを伝える。	○自分のこれまでの経験を話し、イメージしやすくする。 ○まとめの取り組み方を説明する。 ・自分の考えをワークシートに記入 ・グループ内で発表 ・グループで良かった感想を全体に発表 ○各班に発表させ、考えを深めさせる。 ◆結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する責任感、良好な人間関係や家族や周りの人からの支援、及び母子の健康診査の利用や保健相談などの様々な保健・医療サービスの活用が必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。(観察・ワークシート)【知識・技能】 「努力を要する」状況(C)と判断される生徒への指導の手立て(支援) ・机間指導の中で、状況を想像させ、どう考えるか個別指導する。 〈家族計画の必要性〉 ・望むときに妊娠できるように。 ・経済的に困らないために。 ・望まない妊娠をしないように。 ・妊娠しやすい時期を過ぎてしまわないように。 ○充実したライフプランにするためには、家族計画が必要である。時に思い通り行かないとしても前向きにとらえて状況によってライフプランの再構築を行っていけばよいことを伝える。
-----------------------	--	---