

「保健」学習指導案

日 時：令和元年 11 月 6 日(水) 2 校時
場 所：吹上高校情報処理科 1 年教室
対 象：情報処理科 1 年生
男子 5 名 女子 34 名 計 39 名
教科書：最新高等保健体育改訂版(大修館書店)
履修単位：1 単位
指導者：宮崎 祥乃

1 単元名（学習指導要領上の位置づけ）

（1）現代社会と健康

ウ 精神の健康

（ア）欲求と適応機制

2 単元目標

我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、個人の行動選択やそれを支える社会環境づくりなどが大切であるというヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくことが重要であることを理解できるようにする。

3 単元設定の理由

（1）教材観

この単元は「精神の健康」ということで、現代社会の課題とも言える単元である。人間の欲求と適応機制には、様々な種類があり、精神と身体には、密接な関連があること。また、精神の健康を保持増進するには、欲求やストレスに適切に対処するとともに、自己実現を図るよう努力していくことが重要である。

精神機能は、主として脳によって、統一的・調和的に営まれていることを理解できるようにする。また、人間には様々な欲求があり、欲求が満たされないときには、不安、緊張、悩みなどの精神の変化が現れるとともに、様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすることを理解できるようにする。

（2）生徒観

本校には電気科・電子機械科・情報処理科の3つの学科があり、本クラスは情報処理科の1年生で男子5名、女子34名である。授業には積極的に取り組んでおり、意見なども多く出るクラスではあるが学力の差が大きいため授業の理解度には差があると感じられる。

また、発言する生徒は偏っており、個人の活動全体に発信することを苦手としている生徒も見られる。グループ活動等をとおして、積極的に意見の交換ができるようになってもらいたい。

(3) 指導観

指導にあたって、生徒に積極的に授業に参加してもらうために日頃の授業からグループ活動を取り入れている。グループ活動により多様な考えを知り、自分の考えを発信することにより、コミュニケーション能力の向上に繋がりたいと考えている。欲求や適応機制は誰でも感じることであるからこそ、知識を学び、自己理解や他者理解につながるような指導をしていきたい。

5 単元の評価基準

	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
評価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ・欲求や適応機制について自分の意見を述べたり、グループ活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・ワークシートを用いて意見をまとめ、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・欲求や適応機制についての個人の考えを述べることができ、他の人の意見と照らし合わせて整理し、説明している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人間には様々な欲求があり、欲求が満たされないときには、様々な適応機制が働き、精神の安定を図ろうとすることを理解し、ワークシートに記入している。

6 本時の実際 (12/19)

(1) 本時のねらい

- ア 人間の欲求の種類を知り、適応機制とは何かを理解する。
- イ グループ活動をとおして多様な考えを知り、自分の意見を述べるができる。

(2) 本時の評価基準 (◆：評価)

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
プリントに自分の意見と他の人の意見を記入しているか。	グループ活動のなかで自分の意見を述べているか。	欲求の種類や、適応機制とは何かを理解しているか。

(3) 学習過程

段階	学習内容	学習活動	指導上の留意点
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○挨拶 ○プリントを配布する。 ○本時の目標 ○欲求とはなにか (発問1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・プリントを静かに配布する。 ・人間の欲求の種類を理解し、適応機制とはなにかを学ぼう。 ・欲求とは何かを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全員が服装を正して、気をつけしてから号令をかけさせる。 ・プリントに記名をさせる。 ・教科書は閉じたままにさせる。 ・記入し終わったら、4人～5人のグループを作らせる。 ・生徒を一人指名して答えさせる。

		<p>【板書】 欲求：行動の原動力</p>	
<p>展 開 30 分</p>	<p>○欲求には二種類ありますが、なんですか（発問2）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで話し合いをする。（3分）（進行・発表は教卓から向かって左前の人とする。） ・自分の意見と他の人の意見をプリントに記入する。 ・指示されたグループの進行役は発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・机間指導をしながら話し合いの様子を確認する。 ◆グループ活動のなかで自分の意見を述べているか。（思考・判断） ・机間指導をしながら話し合いの様子を確認する。 ・発表をさせたら必ず拍手をさせる。 ・心理的欲求は2つに分けられることを説明する。 ・板書したことをプリントに書かせる。
		<p>【板書】 <u>生理的欲求</u>：生まれながらにして持っている本能的な欲求。（呼吸、睡眠、飢えや乾き）一次的欲求とも呼ばれる。</p> <p><u>心理的欲求</u>：生後、成長の過程で発達していく欲求。（愛情、独立、所属、社会的承認）二次的欲求とも呼ばれる。</p> <p><u>社会的欲求</u>：個人が社会のなかで生活していくのに必要な欲求。</p> <p><u>自我欲求</u>：独立した個人としての自分を維持していく欲求。</p>	
	<p>○欲求不満と葛藤、適応機制の説明をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・静かに説明を聞く。 	
	<p>【板書】 <u>欲求不満</u>：欲求が満たされない状態。</p> <p><u>葛藤</u>：複数の同程度の強さの欲求が同時に存在し、そのなかからどれを選んで行動しようか悩むこと。</p> <p><u>適応機制</u>：欲求不満や葛藤の状態をやわらげ、無意識のうちに心の安定を保とうとする働き。</p>		

	<p>○適応機制について知ろう！（発問3）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・プリントの発問3をグループで当てはめてみる。（5分）（進行・発表は教卓から向かって右前の人とする。） ・指名されたグループの進行役は前に出てきて黒板に貼る。 ・間違っていたものは訂正をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒板に貼るものを準備する。 ・机間指導をしながら話し合いの様子を確認する。 ・発表が終わったら、拍手をさせる。 ・間違っていたものは訂正させる。
<p>【黒板に貼る】</p> <p><u>補償</u>：自分の不得意な面をほかの面で補おうとする。</p> <p><u>昇華</u>：おさえられた性的な欲求などを学問・スポーツ、芸術などに向ける。</p> <p><u>同一化</u>：自分にはない名声や権威に自分を近づけることによって自分を高めようとする。</p> <p><u>合理化</u>：もっともらしい理由をつけて自分を正当化する。</p> <p><u>逃避</u>：苦しくつらい現実から一時的に逃れる。</p> <p><u>抑圧</u>：実現困難な欲求や苦痛な体験などを心のなかにおさえこんで忘れようとする。</p> <p><u>退行</u>：耐えがたい事態に直面したとき、子どものようにふるまって自分を守ろうとする。</p> <p><u>攻撃</u>：他人のものを傷つけたり規則を破ったりして、欲求不満を解消しようとする。</p>			
<p>整理 10 分</p>	<p>○本時のまとめ</p> <p>○プリント回収</p> <p>○挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・プリントを後ろから回収する。 ・学級委員長は号令をかけて、全員で元気よく挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆欲求の種類や、適応機制とはなにかを理解しているか。（知識・理解） ・授業中に使用したプリントを使用して評価を行うため、プリントを回収する。 ◆プリントに自分の意見と他の人の意見を記入しているか。（関心・意欲・態度） ・全員が服装を正して、気をつけをしてから号令をかけさせる。