

保健体育科学習指導案

鹿児島県立古仁屋高等学校

日時 令和元年12月18日(水)1校時

学習者 1年2組 18名

授業者 鳥丸 大輔

1 単元名 現代社会と健康「15 欲求と適応機制」

2 単元設定の理由

(1) 単元について

我々が生活する社会は、豊かで利便性の高い社会となっている。一方、その豊かさや利便性が、健康に関してマイナスに働き、食事や運動などの生活習慣が不適切なものとなることで、「生活習慣病」が増加してきているという問題もある。また、それに加えて現代の新たな健康問題として「心の健康」が問題となっている現実がある。欲求が満たされない時や思うように行かない時に、どのようにして心の安定を図るか、様々な適応機制に関する知識を学びつつ考えていくものである。

(2) 生徒の実態について

1年2組の生徒は、授業に真摯に取り組む生徒がほとんどであり、発言を求めたときは、考えて発言する。入学してから時間が経過していることもあり、クラスの雰囲気も良い。中学校での保健の学習で得た知識が定着している生徒と、そうでない生徒に分かれている。全員にとって新たな学びの経験となるような、視野を広げた学習が必要である。

(3) 指導について

スクリーンにパワーポイント画像を映しながら、視覚に訴えることで知識が記憶として残るような授業の進め方を基本とし、加えて、ワークシートを進めていく中でその定着を図っている。また、健康に関する知識を自己の生活に重ねて、自己の生活の中で生かしていく実践力の向上を目指したい。

3 単元の目標

- (1) 心の働きが主として脳によって統一的・調和的に営まれていることや、成長に伴い欲求が多様化することについて理解できる。
- (2) 欲求が満たされない場合の心の変化や適応機制の働きを理解し、望ましい行動選択とのつながりから、自分自身にあてはめて具体的に適応機制を説明できる。

4 単元の評価基準

観点	評価基準
関心・意欲・態度	・ 個人生活や社会生活における心身の健康や安全に関心を持っている。
	・ 自ら健康で安全な生活を実践するため、意欲的に学習に取り組む。
思考・判断	・ 心身の健康や安全に関する課題の解決を目指して、科学的に思考する。
	・ 心身の健康や安全に関する課題を総合的に捉え、適切な意思決定を行い、選択すべき行動を適切に判断できる。
知識・理解	・ 健康・安全の意義を理解している。
	・ 健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解し、知識を身につけている。

5 単元の指導計画

1	オリエンテーション	オリエンテーション
2	1. 私たちの健康のすがた	わが国における健康水準の向上
		わが国における健康問題の変化
3	2. 健康のとらえ方	健康についての多様な考え方
		健康の成り立ちとその要因
4	3. 健康と意思決定・行動選択	意志決定・行動選択とそれに影響を与える要因
		健康的な意志決定・行動選択を実現する工夫
5	4. 健康に関する環境づくり	健康づくりを支える環境
		ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり
6 7	5. 生活習慣病とその予防	生活習慣病とは
		生活習慣病の予防
8	6. 食事と健康	健康的な食生活の重要性と意義
		健康的な食生活習慣の形成
9	7. 運動と健康	健康からみた運動の意義
		健康づくりのための運動習慣の形成
10	8. 休養・睡眠と健康	健康からみた休養・睡眠の意義
		健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方
11 12	9. 喫煙と健康	喫煙の健康影響
		喫煙開始の要因と依存性
		喫煙への対策
13 14	10. 飲酒と健康	飲酒の健康影響
		飲酒開始の要因と社会問題
		飲酒への対策
15 16	11. 薬物乱用と健康	薬物乱用の健康影響
		薬物乱用開始の要因と社会問題
		薬物乱用の防止と対策

17	12. 現代の感染症	感染症とは
18		新たに注目される感染症
		再び問題となっている感染症
19	13. 感染症の予防	感染症予防の原則
20		現代の感染症対策
21	14. 性感染症・エイズとその予防	性感染症・エイズ
22		性感染症・エイズの予防
23	15. 欲求と適応機制	欲求と大脳の働き
24		さまざまな欲求
		欲求不満と適応機制
25	16. 心身の相関とストレス	心身相関のしくみとストレス
		ストレスの影響と心の健康
26	17. ストレスへの対処	原因への対処
		とらえ方を変えることによる対処
		気分転換やリラクゼーションなどによる対処
		信頼できる人や専門家への相談
27	18. 心の健康と自己実現	自己実現と心の健康との関係
		自己実現の道すじと達成
28	19. 交通事故の現状と要因	交通事故の現状
		交通事故の要因
29	20. 交通社会における運転者の資質と責任	安全な運転のための資質
		交通事故の責任と補償
30	21. 安全な交通社会づくり	法的な整備と施設・設備の充実
		車の安全性の向上
31	22. 応急手当の意義とその基本	応急手当の意義
		応急手当の手順
32	23. 心肺蘇生法	心肺蘇生法の意義と原理
33		心肺蘇生法の手順
34	24. 日常的な応急手当	けがの応急手当
35		熱中症の応急手当

6 本時の実際

(1) 本時の目標

ア 脳の働きによって起こる欲求の多様性について理解することができる。

イ 欲求が満たされない場合の行動を例示し、適応機種の働きと関連させて説明することができる。

(2) 展開

過程 (時間)	学習活動	指導上の留意点	評価規準 [評価方法]
導入 (5分)	○既習事項の復習	<ul style="list-style-type: none"> ・発問をしながら確認をしていく。 ・これまでは身体的な健康に関する学習を進めてきたことに対して、本時では「心の健康」について学習することを確認する。 	<p>[机間指導]</p> <p>[観察]</p>
展開 (40分)	<p>○脳の働き</p> <p>○欲求の多様性</p>	<p>発問</p> <p>「いま何がしたい？」</p> <p>「『こころ』ってどこにある？」</p> <p>・自由に発言させる。出ないときは何人かに聞いてみる。</p> <p>発問</p> <p>「では、なぜ思った通りの行動をしないのか？」</p> <p>・自由に発言させる。出ないときは何人かに聞いてみる。</p> <p>・大脳辺縁系と大脳新皮質のバランスによって心の健康が保たれていることを理解させる。</p> <p>・欲求には生理的欲求と心理的欲求があり、その違いや関連性を理解させる。</p> <p>・ワークシートに書いた自分の欲求を分</p>	<p>[ワークシート]</p> <p>[机間指導]</p> <p>ア 欲求や情動などの心の働きは大脳がつかさどっていることを理解できる。</p> <p>[ワークシート]</p> <p>[机間指導]</p> <p>ア 脳の働きによって欲求がコントロールされていることが理解できる。</p> <p>ア 欲求には様々なものがあり、生理的欲求と心理的欲求に分けられることが理解できる。</p>

	<p>○欲求と欲求不満</p>	<p>類させ、欲求の種類を理解させる。</p> <p>発問</p> <p>「自分で書いた欲求が満たされた時と満たされない時はどんな気持ちになるか？」</p> <p>「では、欲求が満たされない時に、どんな行動を取るだろうか？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2～3人のグループを作って、話し合いながら考えさせる。 ・いくつかグループごとに発表させる。 ・欲求不満から心の安定を得るためのメカニズムの説明を行う。 ・『葛藤』についても説明する。 	<p>[ワークシート]</p> <p>[机間指導]</p> <p>イ 欲求が常に満たされるわけではないことを理解し、その時にどのような気持ちや行動になるか考えることができる。</p> <p>イ 私たちが選択する行動は、心の安定を図るために表れることを理解できる。</p>
<p>終末 (5分)</p>	<p>○適応機制</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・適応機制にはどのようなものがあるか理解させる。 ・自分たちが取る行動が適応機製のどれに当てはまるか理解させる。 ・欲求不満の原因が解消されているか考えさせる。 ・適応機制ではない、自分なりの困難への対処方法を考えさせる。 	<p>[ワークシート]</p> <p>[机間指導]</p> <p>イ 適応機制の内容には様々なものがあることを理解できる。</p> <p>イ 適応機制は一時的に心の安定を図る行動であって、根本的な問題の解決にはならないことを理解できる。</p>

保健ワークシート

1 5 欲求と適応機制

○自分の欲求を4つ書いてみよう。(～がしたい, ～が欲しい, など)

① _____ ② _____

③ _____ ④ _____

《 _____ ? 》

⑤ _____

大脳
{
 大脳辺縁系 … ⑥ _____
 大脳新皮質 … ⑦ _____

欲求
{
 生理的欲求 … ⑧ _____
 心理的欲求 … ⑨ _____

(自我欲求・社会的欲求)

生理的欲求 … 【 _____ 】
 心理的欲求 … 【 _____ 】

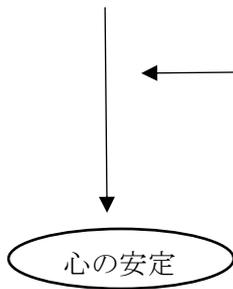
○自分の欲求が満たされなかった時の気持ちと行動を考えてみよう

	気持ち	行動	⑩
①			
②			
③			

④			
---	--	--	--

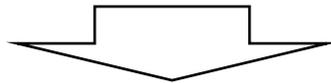
⑪ _____ … 欲求が満たされない状態。

⑫ _____ … いくつかの欲求や感情が同時に起こり、選択に悩む。



← ⑬ _____ (教科書 P. 39 図 3)

※自分が抱える問題が実際に解決されたわけではなく、一時的なものであることが多い。



○自分の思い通りにならなかった時にどのように対処すべきか…