

## 第5学年 体育科（保健領域）学習指導案

### 1 単元名 心の健康

#### 2 単元について

思春期を迎える子供たちが、自己の心に不安や悩みがあるという状態に気付くことや不安や悩みに対処するために様々な経験をすることは、心の発達のために大切なことである。本単元では、心の健康については、心は発達すること、及び心と体には密接な関係があること、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることを知り、不安や悩みを緩和するための対処の方法を行うことができるようにする。また、心の健康に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現できるようにする。

1学期に行ったとやまゲンキッズやWEBQUの結果から見て、本学級の子供たちは、不安や悩みを感じている子供は少ない傾向である。しかし個別に話を聞くと、人間関係や習い事、学習面での不安や悩みを訴える子供が多くみられる。また「楽しい授業とは？」とクラスに事前アンケートをとると、自分の学びだけではなく、友達と協力しながら共に学ぶことと回答する子供が多かった。

そこで本単元では、人と関わりながら学ぶツールとして、1人1台端末を活用する。ICTを活用することで、個人の意見が即時にグループや全体に共有され、他者との関わりが活性化される。それは子供たちにとって課題に取り組むことの動機付けとなる。主観と客観が行き来することで、自ずと主体的で対話的な学習となり、学びの成果が得られることに加えて集団で学ぶことのよさを実感できるだろう。

本時の導入では、既習事項の確認をクイズアプリの「Kahoot!」で行い、楽しみながら知識の定着を目指す。課題設定や振り返りの場面では、アンケート自動集計、分析、プレゼンテーションが可能な「Forms」を使って、子供たち自身がクラスの実態をつかみ、主体的に課題に取り組んだり、学習の成果を自覚したりできるようにする。また、本時の展開では、クラウド上で意見交流が可能な「ふきだしくん」を活用して、自分や仲間の悩みやその対処法に触れ、比較、分類、整理していく。そして、その対処法の妥当性を互いに評価し合い、他者との対話を通して、自分に合う解決法を見いだしていけるようにする。（クラウド上での意見交流は、「ムーブノート(ミライシード)」「オクリンク(ミライシード)」「スカイメニュー」「teams」「Excel」「PowerPoint」「ジャムボード(google)」、「padlet」「Canva」でも可能であるが、今回はより直感的に操作可能な「ふきだしくん」を活用する）このように、場面や目的に応じてICTを活用し、友達との関わりを通して学びを深め、自己有用感が得られる授業を展開したい。

#### 3 単元の目標

- ・心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について、理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの対処についての技能を身に付けることができるようにする。（知識及び技能）
- ・心の健康について、課題を見付け、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。（思考力、判断力、表現力等）
- ・心の健康について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。（学びに向かう力、人間性等）

#### 4 全体計画（全4時間）

- ・心の発達 … 1時間
- ・心と体のつながり … 1時間
- ・不安や悩みがあるとき… 2時間（本時1／2時）

#### 5 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>① 心は、様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>② 心と体は、深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③ 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④ 不安や悩みの対処として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法等を行うことができる。</p>	<p>① 心の発達に関する事柄から、心の健康に関わる課題を見付けている。</p> <p>② 不安や悩みに対処する方法を考え、学習したことを活用して自分に合う対処の方法について、説明することができる。</p>	<p>① 心の健康について、課題の解決に向けての話合いや発表などの学習や、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</p>

## 6 本時の学習 (3 / 4時)

### (1) ねらい

不安や悩みへの対処について理解するとともに、自分に合う対処の方法について考え、それらを説明することができる。

### (2) 本時の展開

学習活動(時配)	指導上の留意点 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">◆評価</span>	
	T 1	T 2
<p>1 前時の学習の確認をする。【Kahoot!】 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">全体</span>(2分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心の発達には様々なことを経験することが大事だったね。</li> <li>・不安や悩みも心の発達と関係があるのだろうか？</li> </ul> <p>2 事前アンケートの結果から、不安や悩みは多くの人が経験していることを知る。【Forms】 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">全体</span>(3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不安や悩みは誰にでもある。</li> <li>・悩みや不安の種類はたくさんある。</li> <li>・今はなくても、これから向き合っていかなければならないこともある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「Kahoot!」を活用することで、ゲーム感覚で知識の定着ができるようにする。</li> <li>・「Forms」を活用することで、クラスの傾向を表やグラフから読み取れるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期には、体の変化に戸惑ったり、人との関わりが複雑になって不安や悩みが増えたりしてくることを伝え、学習課題を意味付ける。</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">不安や悩みにどのようにして付き合っていく？</div>		
<p>3 不安や悩みの対処の仕方をブレインストーミングする。【ふきだしくん】 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">個人・全体</span>(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・習い事の不安は、一人で考える。</li> <li>・人間関係の悩みのときは、友達や親、先生に相談をする。</li> <li>・早寝早起きやバランスのよい食事、適度な運動等、生活習慣を整える。</li> <li>・趣味等、好きなことに没頭する。</li> <li>・気にしない。</li> </ul> <p>4 養護教諭の話聞き、対処の仕方を分類し、よいと思う対処法について説明する。【ふきだしくん】 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">個・グループ・全体</span>(17分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちの意見には偏りがあった。人によっていろいろな対処法があることが分かった。</li> <li>・体と心が関係していることから、生活習慣を整えることで対処できるね。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでに経験した対処法やこれからできそうな対処法について書き出していくように伝える。</li> <li>・不健康な対処法や人に迷惑をかける方法は避けるよう助言する。</li> <li>・「ふきだしくん」を活用することで、クラス全体の意見を一覧に表示し、様々な対処法があることに気付かせる。</li> <li>・それぞれの対処法の長所や短所を考えることで、不安や悩みの種類によって有効な対処法を考えられるようにする。</li> <li>・グループ内で友達のよいと思った意見について説明することで、人によ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・養護教諭やSC、外部機関等、相談先がたくさんあることを伝える。</li> <li>・①気分転換や気持ちを変える方法、②問題解決に努力をする方法、③基本的な生活習慣を整える方法があることや、バランスよく対処ができるとよいことを伝える。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・リフレッシュだけでも解決できない。自分で努力することも時には必要だね。</li> <li>・これだけたくさんの対処法を知っていれば、これからの自分に生かせそうだな。</li> <li>・自分で考えてみると、人に頼ることも必要なんだね。</li> </ul> <p>5 これから不安や悩みにどのようにして付き合っていくか考える。【ふきだしくん】</p> <p style="text-align: right;">個人・全体(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これからは、自分や不安や悩みの種類によって合う対処法を試していく。</li> <li>・友達関係で悩んだときは、相手のせいにするのが多かったけど、まず自分に原因がないかを考えるようにしたい。</li> <li>・自分の体の悩みには、基本的な生活習慣を整えることが大切だと改めて気付いた。普段から体の健康に気を付けたい。</li> <li>・悩みや不安は、誰もが経験することで、自分の心の成長にとって大切なことだから、これからも真剣に向き合っていきたい。</li> </ul> <p>6 学びの振り返りを行う【Forms】</p> <p style="text-align: right;">個人・全体(3分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① できた/わかった/考えることができた</li> <li>② 楽しさ</li> <li>③ 仲間のよさ</li> <li>④ 学び方</li> <li>⑤ (自由記述)</li> </ol>	<p>て効果的な対処法は異なることに気付かせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「これからの自分は」と問いかけ、中学生になっても不安や悩みへの向き合い方を考えられるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>◆知識・技能 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 (ふきだしくん、発言)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「Forms」で4項目に5段階チェックと1項目は記述で回答させることで、学習内容や学び方について即座に表やグラフにしてフィードバックができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な生活習慣を整えることは、3年「健康な生活」4年「体の発育発達」にも共通することに気付かせる。</li> <li>・不安や悩みには、様々な対処法があり、それに気付き対処するために様々な経験をすることは、心の発達のために大切なことだと伝える。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>◆思考・判断・表現 不安や悩みに対処する方法を考え、学習したことを活用して自分に合う対処の方法について、説明することができる。 (ふきだしくん、発言)</p> </div>
---	--	---

(3) 視点

場面や目的に応じて ICT を活用したことは、不安や悩みの解決に向けた方法を考えたり、自己の学びを実感したりすることに有効であったか。