

# 体育科学習指導案

日時 令和2年10月28日(水)

対象 第5学年

## 1 単元名 保健 「心の健康」

## 2 単元の目標

知識及び技能	○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。
思考力 判断力 表現力等	○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。
学びに向かう力 人間性等	○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。

## 3 評価規準

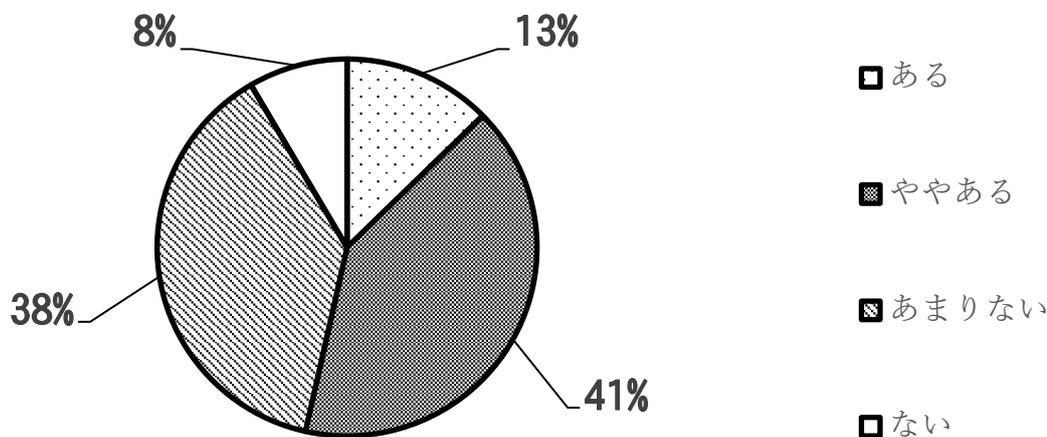
	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとめ りごとの 評価規準	○心の発達及び不安や悩みへの対処について理解しているとともに、簡単な対処をしている。	○心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。	○心の健康についての学習に進んで取り組もうとしている。
単元の 評価規準	<p>①心は、様々な生活経験や学習を通して、年齢に伴って発達することについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②心と体は、深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③不安や悩みへの対処には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、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とともに、それらの対処ができる。</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不安や悩みへの対処について、対処の方法を理由を挙げて考えたり、選んだりしているとともに他者に伝えている。</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をしたり、教科書や資料から調べたり、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>

#### 4 単元の特性

- 心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解できる学習である。
- 心と体には、密接な関係があることを理解できる学習である。
- 不安や悩みへの対処には、いろいろな方法があることを理解できる学習である。

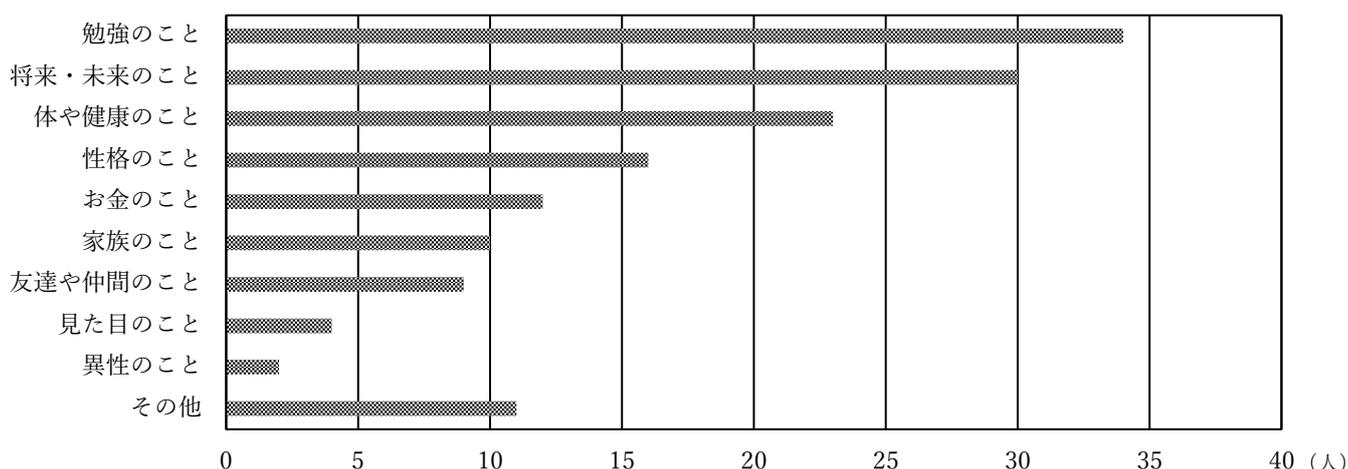
#### 5 児童観（アンケート71人の回答より）

グラフ1 自分の健康や安全，成長に関心がありますか。



グラフ1では、54%の児童が自分の健康や安全，成長に関心があると回答している。そのため，学年の約半数の児童は関心があるが，残り半分の児童は自分の健康や安全，成長に対してあまり関心がない現状である。どの児童も自分の健康や安全，成長に関心をもてるようにするために，保健の指導内容と生活における身近な事柄との関連を考え，児童がより興味関心をもつことができる授業を組み立てていく必要がある。

グラフ2 自分の不安や悩みは，どんなことですか。（複数回答可）



グラフ2では，勉強のこと，将来・未来のこと，体や健康のこと，性格のことなど，自身についての不安や悩みが多い傾向がある。それに対して，家族のこと，友達や仲間のこと，異性のことなど，他者との関わりについては，不安や悩みを抱えている児童が少ない傾向がある。また，不安や悩みがないと回答している児童が8人いる。これらのアンケート結果を活用し，それぞれが抱えている不安や悩みをもとにして考えられるような授業展開を工夫していく。



# 授業作りのための TANO シート (保健「心の健康」・5学年)

**ウ 心の健康**

心の健康については、心は年齢とともに発達すること及び心と体には密接な関係があることについて理解できるようにすること及び、不安や悩みへの対処について課題を見付け、それらの解決を目指して知識及び技能を習得したり、解決の方法を考え、判断するとともに、それらを表現したりできるようにすることがねらいである。

このため、本内容は、心はいろいろな生活経験を通して年齢に伴って発達すること、また、心と体とは密接に関係していること、さらに、不安や悩みへの対処にはいろいろな方法があることなどの知識及び不安や悩みへの対処の技能と、心の健康についての思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

(小学校学習指導要領解説 体育編 p.34 より一部抜粋)

心の健康の学習特性	心の健康における楽しさ	これらの特性や楽しさを指導の工夫へ 学習指導案 6 研究主題との関連へ
<ul style="list-style-type: none"> <li>○心は人との関わり、あるいは自然との触れ合いなど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を理解できる学習である。</li> <li>○不安や緊張時には、動悸が激しくなったり、腹痛を起こしたりすること、体調が悪いときには、集中できなかつたり、落ち込んだ気持ちになったり、体調がよいときには、気持ちが明るくなったり、集中できるようになったりすることなど、心と体は深く影響し合っていることを理解できる学習である。</li> <li>○不安や悩みがあるということは誰もが経験することであり、そうした場合には、家族や先生、友達などと話したり、相談したりすること、仲間と遊ぶこと、運動をしたり音楽を聴いたりすること、呼吸法を行うなどによって気持ちを楽にしたり、気分を変えたりすることなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることを理解できる学習である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○心の発達および心と体との密接な関係についての知識を得たり、不安や悩みの対処への技能を身に付けたりすることが楽しい。</li> <li>○心の発達に関する事柄や、不安や悩みの経験から、心の健康に関わる課題を見付けることが楽しい。</li> <li>○心の発達や心と体の関わりについて、自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法と心と体の関わりについて考えることが楽しい。</li> <li>○不安や悩みに対処する様々な方法を考え、学習したことを活用して、適切な方法を選ぶことが楽しい。</li> <li>○心の健康について、考えたり選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由をあげて学習カードなどに書いたり、友達に説明したりすることが楽しい。</li> </ul>	



研究主題

どの子も体を動かす楽しさを味わい、運動する意欲を高める授業づくり  
～思考力、判断力、表現力の向上を目指して【運動領域（ボール運動系）・保健領域】～

(1) 本単元での**どの子**

- 保健の学習に意欲的な子、意欲的ではない子
- 保健で学習したことを生活に活かそうとしている子、活かし方が分からない子
- 自分の心の発達を実感している子、実感していない子
- 自分の心と体には密接な関係があることに気付いている子、気付いていない子

(2) **健康な生活を送る資質や能力を培い、意欲を高める**ための手立て

- 【教材】
- ・ICT機器の活用、学習カードの工夫により、知識の習得を容易にする。また、科学的な根拠を示すことにより、心と体の関係を明らかにする。
  - ・体を動かす実技や、SOSの出し方を知るDVDの視聴を通して、不安や悩みを自分で解決する方法があることを実感させ、実生活に役立てようとする意欲を高める。
- 【話し合い】
- ・KJ法を取り入れることにより、児童が話し合いに主体的に参加できるようにする。

(3) **思考力・判断力・表現力を向上させる**ための手立て

【工夫1】…思考・判断・表現する場の設定

- ・児童に過去の体験を想起させ、それを取り上げ、その時の気持ちや不安を考える場を設定する。また、過去と現在との相違点や共通点についても考え、表現できるようにする。
- 他者との意見交流のために、グループ活動の場を設定する。

【工夫2】…教師の関わり

- ・児童が不安や悩みに対する対処法を考えるときに、解決方法だけでなく、一時的にでも気持ちが楽になる方法もあることに気付かせる。本時では、意図的な言葉声掛けを教師が意識して行っているように計画を立てる。

【工夫3】…学習カードの工夫

- ・なぜそのように考えたのか理由を聞いたり、自分の生活と関連付ける設問をしたりするなど、児童が思考しやすい学習カードにする。

7 指導と評価の計画

時	ねらい・学習活動	知	思	態
1	<p>○ 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、理解することができるようにするとともに、心の発達に関する事柄から、心の健康に関する課題を見付けることができるようにする。</p> <p>1 心の発達について、幼い頃と現在の違いについて考える。</p> <p>2 体の成長に栄養が必要なように、心の成長に必要なものは何か話し合う。</p> <p>3 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を理解する。</p> <p>4 よりよく心を発達させる適切な方法について、自分の生活に関連付けて学習カードに記入する。</p>	①	①	
2	<p>○ 心と体は、深く影響し合っていることについて、理解することができるようにする。</p> <p>1 心と体がつながっていると感じた経験について話し合う。</p> <p>2 各自の体験を基に、心から体への影響、体から心への影響に分類する。</p> <p>3 心と体は密接に関係していることを理解する。</p> <p>4 本時の学習を振り返り、今後の生活に生かせることを学習カードに記入する。</p>	②		
3 (本時)	<p>○ 不安や悩みへの対処法には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解することができるようにするとともに、自分の経験と学習したことを関連付けて考えたり、選んだりした方法がなぜ適切なのか、理由を挙げて学習カードに書いたり、友達に伝えたりすることができるようにする。</p> <p>1 事前アンケートから、不安や悩みは多くの人が経験していることを知る。</p> <p>2 不安や悩みがあるときの対処法について、考え、付箋に書き出す。</p> <p>3 出された意見を分類し、グループでまとめる。</p> <p>4 不安や悩みへの対処法は様々であり、自分に合った適切な方法で対処できることを理解する。</p> <p>5 今の自分に合った対処法を選んで、その理由とともに学習カードに記入する。</p>	③	②	
4	<p>○ 不安や悩みの対処法として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解することができるようにするとともに、それらの対処法を実践できるようにする。</p> <p>1 ある事例を基に「おすすめ対処法」を考え、班で伝え合い、全体で共有する。</p> <p>2 体ほぐしの運動や深呼吸などは、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど不安や悩みへの対処法になっていることを理解する。</p> <p>3 「おすすめ対処法」の一つである簡単な対処法（深呼吸・ストレッチ）を行う。</p> <p>4 不安や悩みの対処法について学んだことを振り返り、「深呼吸」「ストレッチ」という言葉を使って学習カードに記入する。</p>	④		①

## 8 本時の流れ（3／4時）

### （1） 目標

- 不安や悩みへの対処法には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、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できるようにする。
- ◎不安や悩みへの対処法について、対処の方法を理由を挙げて考えたり、選んだりしているとともに他者に伝えている。
- 心の健康について、課題の解決に向けての話合いや発表をしたり、教科書や資料から調べたり、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することができるようにする。

### （2） 展開

時	学習活動	教師の発問・言葉掛け	○指導上の留意点 ◆評価規準
導入 3分	1 前時の振り返りをし、事前アンケートの結果を予想し、どんな不安や悩みが多いか考える。	T:心の調子が悪くなると、体の調子も悪くなります。	○児童が前時の振り返りを行いやすいようにストーリー仕立てで導入を行う。 ○事前アンケートの結果を見やすくするために、大型テレビに映す。 ○不安や悩みをもつことは当たり前であることを伝える。
不安や悩みをやわらげたり、解決したりするための対処法を考えよう。			
展開 32分	2 事例を基に、不安や悩みに対処して気持ちを楽にする方法を考え、学習カードに記入したり付箋に書き出したりする。 3 グループになり、意見を出し合う。 4 黒板でそれぞれのグループの考えを共有し、不安や悩みへの対処法を理解する。	T:どうすれば不安や悩みを解決し、気持ちを楽にできますか。 T:なぜその対処法が友達に勧めたいと考えましたか。 T:どうしてその対処法が有効だと思いましたか。 T:その対処法で、どんな気分になりますか。	○全員が共通の不安や悩みに向き合えるように、具体的な事例を挙げ、友達に助言する形で考えられるようにする。 ◆不安や悩みへの適切な対処法について、理解したことを言ったり書いたりしている。 【知】(発言・学習カード) ○児童から出た対処法を分類し、一時的解決法(外部的)と永続的解決法(内部的)があることを触れておく。
終末 10分	5 不安や悩みへの対処法を、理由とともにワークシートに記入する。 6 考えた対処法を理由とともに発表する。 7 学習のまとめをする。	T:たくさんの不安や悩みがある中で、人によって対処法は変わりますね。万能ではありません。 T:どんな経験がありましたか。 T:どうしてその対処法が自分に合うと思いましたか。	◆不安や悩みの対処法が適切である理由を挙げて、学習カードに書いたり友達に伝えたりしている。 【思】(学習カード・発言)

## 9 評価の方法と具体的な児童の姿

### 【知識・技能】

単元の評価規準	「十分満足できる姿」の設定（評価方法）
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。	○心は年齢に伴って発達することについて、理解したことを具体例を挙げて言ったり書いたりしている。 (学習カード・発言)
②心と体は、深く影響し合ったりし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。	○心と体は、深く影響し合っていることについて、理解したことを具体例を挙げて、言ったり書いたりしている。(学習カード・発言)
③不安や悩みへの対処には、気持ちを楽にしたり、気分を変えたりするなど様々な方法があり、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。	○不安や悩みへの対処法について理解したことを具体例を挙げて言ったり書いたりしている。(学習カード・発言)
④不安や悩みの対処法として、体ほぐしの運動や深呼吸を取り入れた呼吸法などについて、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、それらの対処ができる。	○不安や悩みの対処法として、理解したことを適切に実践できる。 (行動・学習カード)

### 【思考・判断・表現】

単元の評価規準	「十分満足できる姿」の設定（評価方法）
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。	○具体的な事例や事実に基づいたり、自分の経験に結び付けたりしながら、理由を明確にして、課題を見付けている。(学習カード)
②不安や悩みの対処について、対処の方法を理由を挙げて考えたり、選んだりしているとともに他者に伝えている。	○不安や悩みの対処の方法を合理的（適切な）理由を挙げて考えたり、遊んだりしているとともに他者に伝えている。(学習カード)

### 【主体的に学習に取り組む態度】

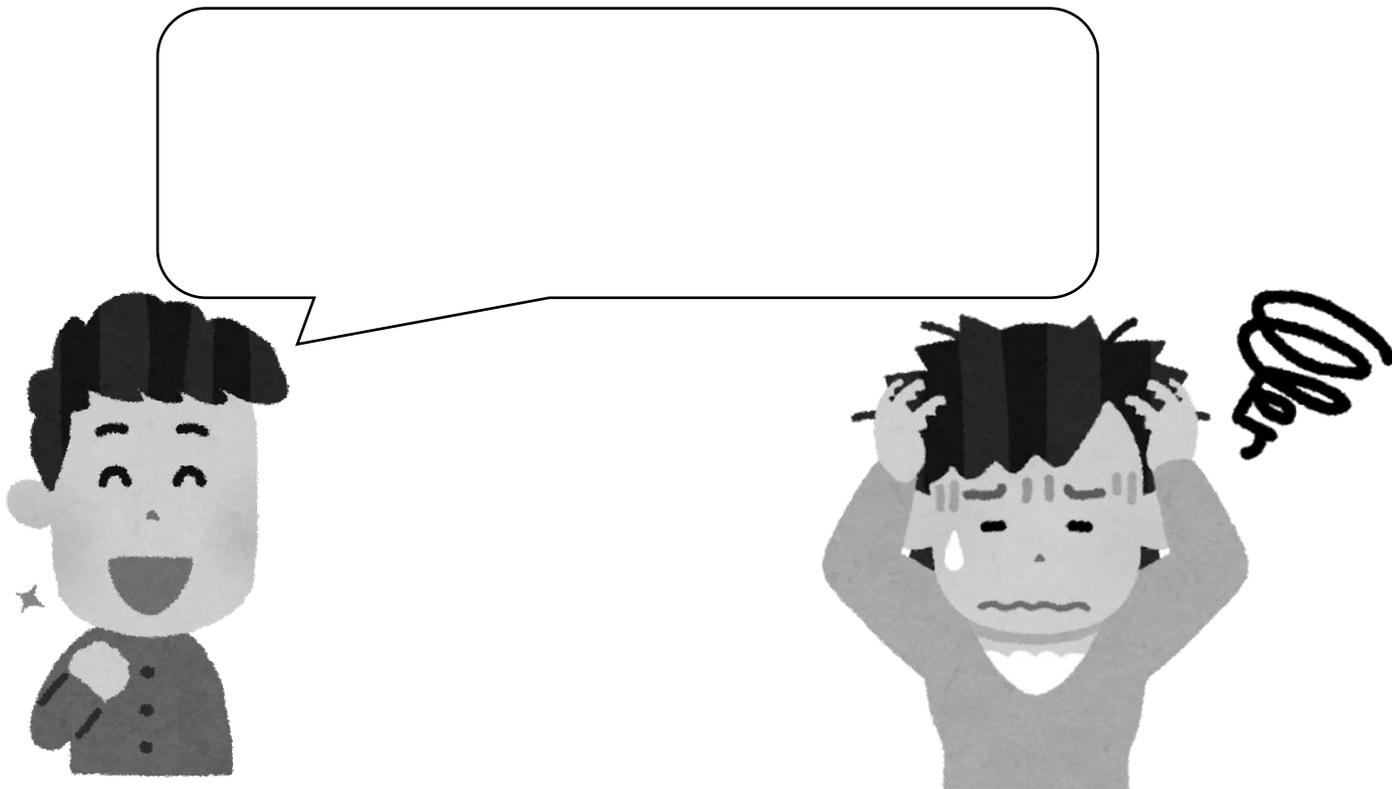
単元の評価規準	「十分満足できる姿」の設定（評価方法）
①心の健康について、課題の解決に向けての話合いや発表をしたり、教科書や資料から調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。	○心の健康について、他者と共感しながら課題の解決に向けての話合いや発表をしたり、教科書や資料から調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。

保健「心の健康」③ 学習カード

5年 組 番 名前 ( )

こんなとき、どうする？

- 1 友達が〇〇〇について悩んでいて、気持ちがもやもやしています。あなたはどんな対処法やアドバイスを伝えてあげますか。(例1:勉強 例2:将来・未来 例3:体と健康)



- 2 自分がいらいらしたときや落ち込んだときには、どのように対処しますか。どんなときか思いうかべて書きましょう。また、そう考えた理由も書きましょう。

どんなとき	
自分の対処法	
その理由	