

第 5 学年 体育科（保健領域）学習指導案

1 単元名 「心の健康」（「新みんなの保健」学研）

2 単元について

- 本単元では、学習指導要領の内容 G（1）ア、イ、ウを受け、心は、人との関わりや自然との触れ合いなどの様々な体験により、たくましく、豊かに成長することや、不安や悩みは誰もが経験することであり、自分に合った方法を知って、それらに対処できるようにすることを狙う。児童が、心の発達には、学習をはじめとした学校での活動や家庭での生活が大切であることを理解し、毎日の生活が、未来に向けて成長する自分を支える重要な時間として捉えることができるようにする単元である。

5 年生は、身体も大きく成長し、自己肯定感を持ち始める時期であるが、自己に対する否定的な感情を持ちやすくなる時期でもある。こうした時期に、児童が、自分や友達との毎日の生活を通して、自己の成長に気付き、不安や悩みをどのように乗り越えればよいのかや、心を発達させていくにはどのようにしたらよいのかを考えることは意義がある。

- 本校では、児童の自己肯定感を高めて学習意欲の向上を図り、他者との関わりを豊かにして社会性を養うために、5 月と 11 月にアンケート（i-check（東京書籍））を実施し、その結果を分析して、児童の学習・生活指導に役立てている。

今年度 5 月に実施したアンケート結果から、5 年生の児童は、「学校での日々の活動の中で、自分は成長している」と回答した児童が 87.9%であった。また、「自分なりにうまくいった体験がある」では 95.6%、「習い事や趣味で自信を持っていることがある」では 93.4%の児童が「成長している」と回答しており、成功体験や自分に自信を持っている児童が多い傾向にあると考えられる。

一方、81.3%の児童が、「仲のいい友達から、自分がどう思われているか気になる」と答えている。このことから、5 年生が対人関係にストレスを感じながら悩む思春期を迎えていることがうかがえる。

そこで、自分の心がこれまでどのように発達してきたか、今は心にどのような変化が起きようとしているかについて、実感を伴って前向きに捉える学習を通し、よりよい友達関係を築き、毎日の生活を大切にしようとする態度を育てていく必要がある。

- 単元全体を通し、児童が心の発達に関心を持ち、自分のこととして捉えることができるようにアンケート（i-check）結果を活用する。また、養護教諭と担任とで T T を組んで指導に当たすることで、児童の心身の健康に対する意識を高めていきたいと考える。さらに、単元を通し少人数のグループで交流をさせることにより、不安や悩みの受け取り方や体の変化に個人差があることを実感を伴って感じさせ、学校生活の中で、友達を思いやり、協力していこうとする力を育てたい。

指導に当たっては、1 時目では、「自分は人間として成長した」と感じた理由を考えることで、脳の働きである「感情」「社会性」「思考力」が低学年の頃と比べて変化したことを実感し、年齢と共に心は成長していることを理解させる。2 時目では、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、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つたりすること、また、体調が良いときには、気持ちが明るくなつたり集中できるようになつたりするなど、心と体は互いに影響し合っていることを理解できるようにする。その際、「クラスや友達の話題についていくのが大変だ、自分のよく知らない話題が出てくると不安だ」と感じている児童が多かったことから、その時に体に起こった変化をもとに、心と体がつながっていることを理解させたいと考える。3 時目では、「つらいことがあったとき家の人や友達に相談する」児童が多数いることから、人の話の上手な聞き方を体験させることで、心を元気にする方法を身に付けさせたいと考える。

これらの指導により、心の健康を保っていこうとする児童の育成を図りたい。

3 単元の目標

心の健康について関心を持ち、心の発達及び不安、悩みへの対処について理解できるようにする。

4 単元の評価規準

	健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
規 準 単 元 の 評 価	心の健康について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	心の健康について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表している。	心の発達、心と体の相互の影響、不安や悩みへの対処について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
学 習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	① 心の健康について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 ② 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活動に進んで取り組もうとしている。	① 心の健康について、自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。 ② 心の健康について、教科書や友達の話などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	① 心の発達について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ② 心と体の相互の影響について理解したことを言ったり、書いたりしている。 ③ 不安や悩みへの対処について理解したことを言ったり、書いたりしている。

5 単元の指導計画と評価規準（全3時間）

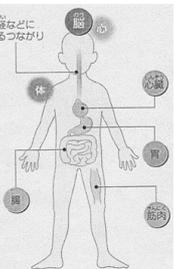
時	学習内容	評価の観点			評価規準
		関	思	知	
1	心の発達 ○心がどのように発達してきたか考える。 ○心を豊かに発達させるためにはどうしたらよいか知る。	①		①	<関・意・態－①> 心の健康について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。【観察】 <知識・理解－①> 心の発達について理解したことを言ったり、書いたりしている。【観察・ワークシート】
2 (本時)	心と体のつながり ○心と体がどのように影響し合っているのか考える。		①	②	<思考・判断－①> 心の健康について、自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。【観察・ワークシート】 <知識・理解－②> 心と体の相互の影響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】
3	不安や悩みへの対処 ○不安や悩みを抱えたときの対処の仕方について考える。	②		③	<関・意・態－②> 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活動に進んで取り組もうとしている。【観察】 <思考・判断－②> 心の健康について、教科書や友達の話などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。【観察・ワークシート】 <知識・理解－③> 不安や悩みへの対処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】

6 本時の指導（2 / 3）

(1) 目標

- ・自分の生活を基に、心と体のつながりについて考えることができるようにする。【思考・判断】
- ・心と体は影響し合っていることを理解できるようにする。 【知識・理解】

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点 (○) と評価 (◆)		
	T 1 (養護教諭)	T 2 (学級担任)	
1 アンケート結果を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> クラスや友達の話題についていくのが大変だ、自分のよく知らない話題が出てきて不安だと感じる 90.1% </div>	○不安を感じた場面では、どんなことが体に起きていたか考えさせ、心と体の状態に関心を持たせるようにする。 ○数人の児童に、考えを発表させる。	○児童から意見が出なかったときは、具体的な場면을提示する。	
2 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> めあて 心と体のつながりについて考えよう。 </div>	○不安なときの体の変化を想起させ、心の状態が体に影響していることに気付かせ、本時のめあてにつなげる。	○めあてを板書し、全体で確認する。	
3 心と体は、互いに影響し合っていることについて考える。 (1) 心が体に影響する場面について考える。 (2) グループで交流し、気付いたことをワークシートに書き込む。 (3) 全体で発表する。  (4) 体が心に影響する場面について考える。	○体に顕著な変化が起こりやすく、経験が多いと考えられる「不安なとき」「悲しいとき」について考えさせ、ワークシートに記入させる。 ○友達のことを聞いて、新しく知ったことや、気付いたことを書き込ませる。 ○個人差があることに気付かせる。 ○心と体は神経などを通して影響し合っていることを視覚的に捉えさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ◆心の健康について、自分の生活をもとに、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。 </div>	○ワークシートの記入の仕方を説明する。 ○ワークシートに記入できない児童に対しては、いくつかの場面例を示して考えることができるようにする。 ○児童から出た意見を板書し、いろいろな変化が起こることや、個人差があることを視覚的に捉えさせる。	ワークシート 図
	○自分の経験を振り返って考えることができるように、体に変化が起きたときのことを想起させて考えさせる。 ○心の状態を健康に保つこ	○児童から出た意見を板書する。	

	とも、体の状態を健康に保つことも大切であることに気付かせる。 ○不安や悩みが続くと、体に悪い影響が出ることを気付かせる。		
4 学習のまとめをする。	○心と体は、脳の働きによって、互いに影響し合っていることを自分の言葉でまとめさせ、心と体を健康に保っていこうとする意欲を高めさせる。 ○今日の学習で、わかったことをワークシートに記入させ、本時のまとめを書かせる。		
	◆心と体の相互の影響について理解したことを言ったり、書いたりしている。		
5 次時につなげる。	○心も、体も健康に保つことが大切であることを確認する。 ○不安や悩みが続くと、体に悪い影響が出るので、次時は、その対応について考えることを知らせる。		

◆【思考・判断】の評価

(B)「おおむね満足できる」と評価する目安

本時の学習内容を踏まえ、心が体に影響する場面について、自分の生活と関連させて、体に起こる反応を1つ記述し、その関係を図で表すことができている。

(A)「十分満足できる」と評価する目安

(B)の内容に加え、脳の働きによっても、心と体が影響し合っていることについて記述できている。若しくは、心が体に影響する場面について、自分の生活と関連させて、体に起こる反応を2つ以上記述し、その関係を図で表している。

(C)「努力を要する」の場合の支援

1つの場面を提示し、その時の体の変化を考えさせる。

◆【知識・理解】の評価

(B)「おおむね満足できる」と評価する目安

本時の学習内容を踏まえ、心と体の相互関係を記述できている。

(A)「十分満足できる」と評価する目安

(B)に加えて、心の状態や体の変化については、個人差があることを記述できている。

(C)「努力を要する」の場合の支援

心が体に影響する体験を思い出させ、心と体が相互に影響し合っていることを実感させる。