

# 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. 単元の目標

### （1）体育科としての目標

- 心の健康に関心をもち、課題に注目して意欲的に学習に取り組もうとする。
- 心の健康についての課題の解決を目指して実践的に考え判断して表現することができる。
- 心の成長や心の健康における不安や悩みの対処法についての基礎的な事項を理解できるようにする。

### （2）汎用的スキル

- 友達から聞いた不安や悩みの対処法について自分の心の状況に向き合いながら、多様な視点で考えることができる。（メタ認知力）

### （3）態度・価値

- 不安や悩みの対処法について人それぞれ多様な考えがあり、自分とは違う対処法でも受け入れていこうとする態度を育む（他者に対する受容・共感・敬意）

## 3. 児童の実態

対象学級の児童31名に、「不安や悩みに関するアンケート」（質問紙5項目）を実施した。その結果、対象児童は日常生活で不安や悩みを抱えていることが分かった。その内容としては、勉強の事、友人関係の事などが挙げられる。一方、自分の不安や悩みに対してどのように対処しているかについて、自分なりに考えて対処している様子も明らかになった。また、友達がどのように対処しているかについて聞いてみたいがなかなかその状況までにいたっていないことも捉えることができた。保健学習では、4年生の「育ちゆく体とわたし」で、身体の発育には個人差があること、その仕組みについても理解を深めている。

## 4. 単元について

### ①教科から見た特性

思春期にさしかかっている5年生は、体の発育だけでなく、心の働きも著しく発達する。その心の発達は、様々な人間との関わりと大きく関係する。人間関係を築くためには時として不安や悩みを生じさせてしまうことがあり、その不安や悩みはキレル、不登校、薬物乱用といった問題の原因になることもある。不安や悩みに自ら対処できることや様々な対処法があることを学ぶことは大切なことである。本単元は自分の心の発達や心と体のつながり、不安や悩みへの対処法を学ぶことにより、自ら進んで心と体の健康を保ち、楽しく明るい生活を営む態度を育てることをねらいとし、多くの様々な立場の方々と交流を通して自分を見つめ直す機会とする。さらに本単元では、自分のおすすめの対処法を、どんな悩みや不安の際に有効であったかも含めて友達に紹介する。そこで、自分が取り組んでみたい対処法を体験する。この活動では、養護教諭や学年でのTTを導入して行うと児童の課題解決学習に効果的であると考え、ステーション学習としていくつかの実習・体験の場に分けて取り組む。

### ②汎用的スキルや態度・価値育成の観点から見た特性

友達の不安や悩みへの対処法について自分とは異なっている、まずその考えを受容しながら試しに行ってみて、さらに自分に合うやり方で対処してみようとする。

## 5. 単元計画と資質・能力を育成する主な手立て（全4時間 本時3/4時間）

|              | 学習活動                                                                 | 関連する主な資質・能力                                   | 資質・能力を育成する主な手立て                                                                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1次<br>(1時間) | ○心も体も成長するのか考える。<br>○心と思春期について理解する。                                   | ○批判的思考力<br>○メタ認知力                             | ○自分の考えを自由に友達と意見を交流する場の設定（ブレインストーミング：批判的思考力）                                                           |
| 第2次<br>(2時間) | ○心の成長には個人差があることを理解し、どうつながっているのか理解する。<br>○不安や悩みにはどうしたらよいのか考え、対処法を考える。 | ○批判的思考力<br>○メタ認知力<br>○伝える力<br>○他者に対する受容・共感・敬意 | ○幼いころから現在に至るまでの心の変化に対して興味をもつことができるようなワークシート（ストーリー化したワークシート：批判的思考力）<br>○自分のストレスマネジメントをプレゼンする場の設定（伝える力） |
| 第3次<br>(1時間) | ○実際に友達のおすすめの対処法（運動、音楽等）を試してみる。                                       | ○向上心                                          | ○体ほぐしの運動等を体験しながらより良いストレスマネジメントを創り上げる場の設定（オリジナルプログラムの作成：協働する力）                                         |

## 6. 本時の学習指導

### (1) 本時のねらい

- ・友達に自分の対処法のよさを伝えけるとともに、自分の気持ちに向き合って試してみたい対処法を見付けることができる。

### (2) 本時の展開

| 時間         | ○学習活動 ・ 予想される児童の反応                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ◇資質・能力を育成する主な手立て◆評価                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10 分 | <p>○「不安や悩み」という言葉から思いつくことを自由に出し合う（ブレインストーミング）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けんか、学校の成績、ストレス、相談、イライラ</li> </ul> <p>○不安や悩みがあった時にどうするか、その対処の方法をできる限り考えてワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お気に入りの音楽、散歩、お風呂、寝る、マンガ、テレビなど</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>◇不安や悩み事も個人によって違うということを想起させる。（ブレインストーミング：批判的思考力）</p> <p>◇これまでの自身の日常生活での取り組みを他者と比較しながら、自身の課題について明確にすることができる（発言、ワークシート：メタ認知力）</p>                                                                                                                               |
| 展開<br>25 分 | <p>○本時の学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>心はどうしたら元気（健康）になるだろうか。<br/>～一度は試してほしい！ぼくのわたしの対処法（リラックスアクション）、紹介します～</p> </div> <p>○自分の対処法の中でも一度は試してほしいおすすめの方法をプレゼンテーションする。（前後半）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【リラックスアクション プレゼンの行い方・ルール】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 フリップと言葉を使って説明する。</li> <li>2 「試してほしい」と友達に進める理由をはっきりと述べる。<br/>(その方法はどのような時に活かされたか)</li> <li>3 質問タイムを設定する。(1 人 1 質問)</li> <li>4 最後に感想を相手に伝える。</li> </ol> </div> <p>○プレゼンテーションから 友達のおすすめの方法への自分の見方、自分の気持ちの変化（変容）について発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が思っていた方法と同じだけど、対処したい場面の考え方が少し違った。</li> <li>・Aくんの方法について一度試してみたくなった。</li> <li>・自分も同じような気持ちになることがあるので、参考になった。</li> <li>・自分だったらこうするという工夫もしてみたい。</li> </ul> | <p>◇フリップ（画用紙）をもとに自分の言葉とフリップだけで説明させる。（プレゼンテーションの場：伝える力）</p> <p>◇友達に試してほしい自分の対処法をその理由を明確にしながら論理的に伝えたり質問に答えたりする場の設定（グループディスカッション：問題解決力）</p> <p>◆自分が考えていた対処法（リラックスアクション）のよさを見付けたり、友達の対処法を聞いて自分にはないよさ、共通点など見方を変えたり、やってみたいという気持ちの変化に気付いている。<br/>(発表・ワークシート：メタ認知力)</p> |
| 整理<br>10 分 | <p>○本時の学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりの方法でできる対処法に取り組んでいけばよい。</li> <li>・楽しいことも、苦しいこともあるけれど未来にむかって頑張っている自分のことが分かった。</li> <li>・たくさんの方に出会えてよかった。</li> </ul> <p>○次時の予告を聞く。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>◆不安や悩みはだれでもあり、各自が色々な対処法を考え、そのことを発表することから今の自分について気付いている。<br/>(発表：他者に対する受容・共感・敬意)</p> <p>◇一度は試してほしいリラックスアクション体験会を4時間目に行うが、そこからさらに工夫した対処法を創る。（協働で創り上げる場：協働する力）</p>                                                                                              |