

第6学年1組 体育科（保健領域） 学習指導案

実施期間 令和〇年〇月

指導者 〇〇 〇〇

1 単元の構想

病気の予防

子どもの姿	病気の予防には、病原体が体に入ること防ぐこと、体の抵抗力を高めること、望ましい生活習慣を身に付けることが必要であること、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることを理解している。また、地域において保健にかかわる様々な活動が行われていることを理解し、自分や家族のこれからの保健活動について考えている。		
単元の目標	知識及び技能 病気の起こり方、病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取組について、理解することができるようにする。	思考力、判断力、表現力等 病気を予防するために、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 病気の予防について、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。
目標に向かうための手立て	○「3つのポイント」×「子どもが主体のICT」 【めあて】 導入ではタブレットを活用して、毎時のテーマに関わった自分の生活を振り返ることで、課題意識をもって学習に取り組むことができるようにする。 【振り返り】 毎時間の振り返りをタブレットに残していくことで、自己の成長を実感できるようにするとともに、次の学習のめあての設定にも生かすようにする。 【対話】 ICTを活用することで、一人一人が考えをしっかりとって意見交流を行うことができるようにし、目標達成を目指すようにする。		
子どもの実態 28人	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙、飲酒、薬物乱用については、健康を損なう原因になることは知っているが、具体的な影響を知っている児童は1割程度である。 地域で行われている保健活動が、それぞれの目的に応じて実施されていることを知る児童はほとんどいない。 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙、飲酒、薬物乱用について誘われた際の断り方について具体的に考えをもっている児童は5割である。 地域で行われている保健活動について、自己や家族の経験に基づいて、説明できる児童はほとんどいない。 	<ul style="list-style-type: none"> 病気の発生要因や予防などの学習について、意欲をもつ児童は9割以上である。 振り返りカードに、学びの足跡を残していくことで、一人一人が自己の成長を実感できるようになってきた。

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
①病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わりあって起こることについて、理解したことを話したり書いたりしている。 ②病原体が主な原因となって起こる病気の予防には、病原体の発生源をなくし、病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高めておくことが必要であることについて、理解したことを話したり書いたりしている。 ③生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、全身を使った運動を日常的に行うこと、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事や間食を避けることなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることについて、理解したことを話したり書いたりしている。 (以下、省略)	①病気の予防について、病気の起こり方に関わる事象から課題を見付けている。 ②病原体が主な原因となって起こる病気の予防について、学習したことを活用して、予防の方法を考えたり、適切な方法を選んだりしている。 ③生活行動が主な要因となって起こる病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えている。 ④喫煙・飲酒が健康を損なう原因となることについて、なぜ健康への影響があるか、考えたことを学習カードに書いたり、友達に説明したりしている。	①病気の予防について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、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。

指導と評価の計画（8時間取り扱い ●本時2/8）

課題等	次	時間	主たる学習活動	知	思	主
病気の予防の仕方や喫煙、飲酒、薬物が健康に与える影響について考えよう	1	1	○病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わりあって起こることについて考える。	①	①	
	2	2	●病原体が主な原因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや体の抵抗力を高めておくことが必要であることについて考える。	②	②	
	3	3	○生活行動が主な要因となって起こる病気には、心臓や脳の血管が硬くなったり詰まったりする病気があることや、その予防には、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることについて考える。	③		
		4	○生活行動が主な要因となって起こる病気には、むし歯や歯ぐきの病気があることや、その予防には、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることについて考える。	④	③	
	4	5	○喫煙、飲酒などの行為は、健康を損なう原因となることについて考える。		④	
		6	○喫煙、飲酒などの行為は、健康を損なう原因となることについて考える。	⑤		
		7	○薬物乱用は、健康を損なう原因となることについて考える。	⑥		
	5	8	○地域では、保健に関わる様々な活動が行われていることについて考える。	⑦		①

2 本時の授業計画

(1) 本時の目標

病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入ることを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることについて考え、理解できる。

(2) 展開

過程	時間	学習活動	○主な発問・指示 ・予想される子どもの反応	○教師の支援 ◎評価	備考 ・ICT 機器等
導入	7	1 病気について考える。 2 本時のめあてを設定する。	○欠席が一人いた次の日、同じ症状で欠席が増え、その後、学級閉鎖となった。病気Xは何か考えましょう。 ・インフルエンザ ○今日のめあてを決めましょう。	○これまでに自分が病気になったことを想起できるようにする。 ○事前のアンケートを提示する。	電子黒板
			病気の予防方法を考えよう		
展開	18	3 病気Xにならなかつた人がいた。その秘密を考える。	○Aさんは病気になりませんでした。その秘密を考えましょう。 ・手洗い、うがい ・早寝早起き	○病気を予防する行動について考えるよう助言する。 ○意見を出しやすくするためにペアで話す機会をとる。	電子黒板
	15	4 かからなかつたAさんの生活のよかつた点を整理・分類し、秘密を考える。	○どのような生活に気を付けると病気の予防につながるのでしょうか。 ・病原体をなくす ・うつる道筋をたち切る ・体の抵抗力を高める	◎【思】②学習したことを活用して、予防の方法を考えたり、適切な方法を選んだりしている。 <観察・学習カード>	タブレット
終末	5	5 学習のまとめをする。	○学習したことを活用して、ある事例の予防法について考えたり、適切な方法を選んだりしたことを学習カードに書く。	◎【知】②病気の予防には、病原体の発生源をなくすこと、病原体が体に入るのを防ぐこと、体の抵抗力を高めておくことが必要であることについて、話したり書いたりしている。 <観察・学習カード>	タブレット

保健

第1学年1組 保健体育科（保健分野） 学習指導案

実施期間 令和6年10月

1 単元の構想 心の健康

単元終了後の姿

思春期は、身体的には生殖に関わる機能と、さらに、精神と身体は互いに影響し適切に対処することを理解しており、ストレスの健康に関心をもち、明るく豊かな生活を営むことができる。

ポイント

単元の目標

・学習指導要領の文言を使用して、文末を「～できるようにする。」として作成する。

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
心の健康について、理解することができるようにするとともに、ストレスに対処する技能を身に付けることができるようにする。	心の健康に関わる事象や情報から課題を発見し、疾病等のリスクを軽減したり、生活の質を高めたりすることなどと関連付けて解決方法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合うことができるようにする。	欲求やストレスへの対処などの心の健康について、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができるようにする。

ポイント

単元の評価規準

【知識・技能】

- ・「知識」の文末は、「～している」として作成する。
- ・「技能」の文末は、「～できる」として作成する。

※すべて書くと多いので、前後の時間が分かるようにして省略する。

【思考・判断・表現】

- ・文末を「～している」として作成する。

【主体的に学習に取り組む態度】

- ・文末を「～しようとしている」として作成する。

※項目や内容が多い場合は、幅の長さを調節したり、文字を小さくするなどして調整をする。

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
(①～④は省略)		
⑤ストレスへの対処にはストレスの原因となる事柄に対処すること、コミュニケーションの方法を身に付けることなどいろいろな方法があり、それらの中からストレスの原因、自分や周囲の状況に応じた対処の仕方を選ぶことが大切であることについて、理解したことを話したり書いたりしている。	①欲求やストレスへの対処における事柄や情報などについて、保健に関わる原則や概念を基に整理したり、個人生活と関連付けたりして、自他の課題を発見している。	①欲求やストレスへの対処について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。
⑥リラクゼーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて、理解したことを話したり書いたりしているとともに、それらの対処の方法ができる。	②欲求やストレスへの対処について、習得した知識や技能を自他の生活と比較したり、活用したりして、心身の健康を保持増進する方法やストレスへの適切な対処の方法を選択している。	
	③欲求やストレスへの対処について、課題の解決方法とそれを選択した理由などを、他者と話し合ったり、ノートなどに記述したりして、筋道を立てて伝え合っている。	

指導と評価の計画（6時間取り扱い ●本時6/6）				知	思	主
課題等	次	単元	主たる学習活動			
対処の仕方を身に付けよう	1	1	○精神機能の発達について、健康に関する資料などを見て理解し、自分の心がどのように発達してきたのか考える。	①		
		2	○自分について説明する文を作成し、自己を客観的に見つめるとともに、自己形成について、自分の体験を基に考える。	②	①	
	2	3	○心と体の関わりについて、健康に関する資料などを見て理解し、心と体が影響を与え合っとうまくいく経験や、失敗した経験を話し合う。	③		
		4	○心の健康を保つには、欲求やストレスに適切に対処する必要があることについて、健康に関する資料などを見て理解し、欲求不満への対処方法として考えられる行動についてグループで話し合う。	④	②	
	3	5	○ストレスへの対処方法として、どのような方法があるかについて考え、自分に合ったストレスへの対処の仕方を考える。	⑤	③	
		6	●ストレスによる心身の負担を軽くするようなリラクゼーションについて、意義や手順、行い方のポイントを理解するとともに実習を行う。	⑥		①

2 本時の授業計画

(1) 本時の目標

心の健康について理解するとともに、ストレスに対処する技能を身に付けよう。また、欲求やストレスへの対処などの心の健康に関して、自他の健康の保持増進や回復についての学習に自主的に取り組もうとすることができる。

(2) 展開

過程	時間	学習活動	○主な発問・指示 ・予想される子どもの反応	○教師の支援 ◎評価
導入	7	1 友達の発表やワークシートで、前時に学習した内容について確認をする。	・心に負担がかかった状態やストレスという ・過度なストレスは健康に影響する	◎評価 ○ストレスの意味を踏まえながら、前時の学習内容を押さえる。
		2 本時のめあてを設定する。 ストレスによる心身の負担を軽くするよう対処の方法を身に付けよう	○本時のめあてを決めよう。	○アンケート結果をもとにめあてを設定する。
展開	5	○ストレスへの対処方法について考える。	○ストレスによる心身の負担を軽くする方法を考えよう。	○緊張する場面など、具体的な状況についてイメージできるように促す。
				◎【知】⑥リラクゼーションの方法等がストレスによる心身の負担を軽くすることについて、話したり書いたりしているとともに、それらの対処の方法が分かる。 <観察・ワークシート>
終末				◎【主】①欲求やストレスへの対処について、課題の解決に向けての学習に自主的に取り組もうとしている。 <観察・ワークシート>

ポイント

評価する内容

- ・1枚目の評価規準にある評価項目の番号を、1時間に1つか2つ入れる。
- ・単元の評価規準の全ての項目を計画的に評価する。

ポイント

教師の支援

・何のために、どんな支援をするのかを具体的に書く。

評価

- ・「指導と評価の計画」と合致するように、評価項目を入れる。
- ・評価方法をくく書きする。