

第1学年1組 保健体育科（保健分野） 学習指導案

実施期間 令和〇年〇月

指導者 〇〇 〇〇

1 単元の構想

心の健康

子どもの姿	<p>思春期は、身体的には生殖に関わる機能が成熟し、精神的には自己形成の時期であること、さらに、精神と身体は互いに影響し合うこと、心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処することを理解しており、ストレスへの対処の技能を身に付けている。また、自他の健康に関心を持ち、明るく豊かな生活を営むことを目指している。</p>		
	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
単元の目標	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
目標に向かうための手立て	<p>○「3つのポイント」×「子どもが主体のICT」</p> <p>【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。</p> <p>【振り返り】 毎時間の振り返りをメタモジ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。</p> <p>【対話】 ICTを活用して一人一人の考えをしっかりとめさせることで活発な意見交流ができるようにし、本時の目標達成を目指すようにする。</p>		
子どもの実態 31人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常の生活でストレスを感じている生徒が半数いる。 ・ ストレスを感じた時に自分なりの対処方法があると答えた生徒は2割程度である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健分野の学習について、課題を発見することができる生徒は6割程度である。 ・ 課題の解決方法について考えたり選択したりできる生徒は8割である。 ・ 伝え合う活動に苦手意識をもつ生徒が3人いる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ほとんどの生徒が保健分野の学習に進んで取り組むことができる。 ・ 自他の健康に関心をもっている生徒は多い。将来の健康な生活に不安をもつ生徒が2割程度いる。

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
<p>(①～④は省略)</p> <p>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。</p> <p>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同時に、それらの対処の方法ができる。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>

指導と評価の計画（6時間取り扱い ●本時6/6）					
課題等	次	時間	主たる学習活動	知	思 主
対心と体の関わりを身に付けよう 処の仕方を理解し、ストレスの	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	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
		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	
	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
		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
	4	6	●ストレスによる心身の負担を軽くするよう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	

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ることができる。
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	備考 ・ICT 機器等
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をストレスという	○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。	電子黒板
		2 本時のめあてを設定する。	○本時のめあてを決めましょう。	○アンケート結果をもとにめあてを設定する。	
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					
展開	20	3 ストレスへの対処法について考える。	○ストレスによる心身の負担を軽くする方法を考えよう。 ・問題を解決する ・自分の気持ちを変える	○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促す。	タブレット
	18	4 実習をする。 ・体ほぐし運動 ペアストレッチ 脱力運動（寝による・腕ぶら） ・呼吸法 腹式呼吸	○体ほぐしの運動や呼吸コントロールでのリラクゼーション法を取り上げ、意義や手順、行い方のポイントを確認しながら実習しましょう。 ・気分がすっきりする ・心と体はつながっている	◎【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〉	動画 BGM
終末	5	5 学習のまとめをする。	○学習したことを活用して、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。	◎【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〉	タブレット

