

第 5 学 年 体 育 科 保 健 学 習 指 導 案

5 年 2 組 指 導 者 内 田 裕 子

単 元 心 の 健 康

1 本 単 元 と 求 め る 子 ど も の 姿 に つ い て

本学級の子どもたちは、これまでの保健学習において、思春期の体と心の変化を学習している。心も体とともに変化することを、日々の生活の中で実感しているが、その変化に戸惑いを感じている子どももいる。このような子どもたちが、自分の生活行動を振り返り、仲間とかかわり合いながら見つめ直し、心を健康に保つ過ごし方を追究していく。このことは、自分の心と体に向き合うことにつながるであろう。

本単元は、心の発達や心と体は相互に影響し合うことを理解し、不安や悩みへの対処から心を健康に保つ過ごし方を見出す学習である。ここでは、子どもが仲間とかかわり合う中で自分の生活行動を見つめ直し、実践へつなげていく過程を大切にしたい。しかし、「心の発達」や「心」は視覚的に捉えにくいいため、表現や捉え方に個人差が生じやすい。

そこで、以下の支援を行い、本単元で求める子どもの姿の実現を図りたい。

- 子どもが漠然と捉えているであろう事象の場合は、科学的根拠を基にした資料を提示する。そうすることで心と体のつながりを、自分の体に起こることとして視覚的に捉えることができるようにする。
- 心と体の相互の影響や、不安や悩みの対処の仕方を考える際、全体で交流する前にペアで自分の生活行動を伝え合う場を設ける。そうすることで、子ども一人ひとりが自分の考えを述べたり、アドバイスを受けたりする機会を増やし、自分の考えを明確にもてるようにする。
- 話し合いの中で、よりよい生活行動を見出す発言が表れたときには、問い返したり、他の子どもに続きを話すよう促したりする。そうすることで、自他の考えが伝わりやすくなるようにする。
- 終末では、「自分の変容、そのきっかけとなる仲間の発言」を観点に振り返り、交流するよう促す。そうすることで、仲間とのかかわり合いによって、自分の変容に気づき、よりよい生活行動を見出そうとする意欲を高めることができるようにする。

2 目 標

- 心のはたらきや、心と体が相互に影響し合うことを知り、不安や悩みについて、自分に合った対処方法を見付けることができるようにする。
- 仲間とともに、心の発達及び不安や悩みへの対処について話し合うことを通して、心を健康にしていこうとする意欲を高めることができるようにする。

3 評価規準

関心・意欲・態度(関)	思考・判断(思)	知識・理解(知)
○心の健康について、教科書や資料を見たり、自分の生活を振り返ったりして学習活動に進んで取り組もうとしている。	○心の健康について、教科書や資料を見たり、仲間の生活と自分の生活を比較したりして、説明をしている。 ○心の健康について、課題や解決の方法を見付けたり選んだりしている。	○心は生活経験や学習を通して発達することを、理解している。 ○心と体の相互の影響や不安や悩みの対処について理解している。

4 指導計画 12M(4時間) が本時

学習活動	子どもの意識
第1次 心の発達や心と体は互いに影響し合っていることについて考える 6M(2時間)	
学習内容 ・心と体が相互に影響をすることへの関心(関) ・自他の心の発達への気付き(思) ・心と体の相互の影響の仕方の理解(知)・年齢に伴う心のはたらきと発達の仕方の理解(知)	
<input type="checkbox"/> 心の発達の仕方について考える (3M) <input type="checkbox"/> 心と体の相互の影響について考える(3M)	<ul style="list-style-type: none"> ・心はどこにあるのかな。ドキドキするから心臓かな。小さい頃の自分と今の自分を比べてみたよ。学年が上がると我慢したり、仲間のことを考えたりすることができるようになってきていると思ったよ。心は人とのかかわりや、いろいろな生活行動や学習を通して発達していくのだね。心の発達は、目には見えにくいけれど、普段の言葉に表れるのだと気付いたよ。 ・運動会の徒競走の前に緊張して、手に汗をかいたことがあるよ。例えば、シャトルランがある朝、お腹が痛くなったことがあるな。資料を見ると、やっぱり心と体は神経のはたらきによってつながっているよ。手や足が震える体験をした人もいたよ。不安な時だけではなく、嬉しい気持ちの時も、心と体は互いに影響していると分かったよ。
第2次 自分に合った不安や悩みの対処方法を見つける 6M(2時間)	
学習内容 ・不安や悩みの対処方法への関心(関) ・自分に合った不安や悩みの対処方法の選択(思) ・不安や悩みの対処方法の理解(知)	
<input type="checkbox"/> 不安や悩みの対処を話し合う (3M) <input type="checkbox"/> 自分に合った不安や悩みの対処の方法を考える (3M)	<ul style="list-style-type: none"> ・統計を見ると、約半分の人に悩みがあるね。不安や悩みが大きくなると、病気になってしまうのだね。どうしたらいいのかな。運動をしようと言っている人がいるよ。心と体はかかわり合っているから体を動かすことで気分を変えることもできると思ったのだね。人や物にやつあたりする人が意外と多いよ。〇〇さんはお母さんに相談したらいいアドバイスをもらったのだから。私はやっぱり相談するが、悩みを対処するのに一番いいと思ったよ。 ・ペアでアドバイスを考えるのだね。イライラした時は、好きなことを考えると元気になれるよ。友達から優しい声をかけられると、心がホッと嬉しいだろうな。次は例題のアドバイスを考えるのだね。みんなも、すぐにできそうなアドバイスをしているね。今度は私も、友達の様子をよく見て、落ち込んでいたら話しかけてみようかな。困った時は、その時の状況に合わせて、今日出てきた不安や悩みの対処の方法を、実際に試してみたいな。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 相談内容例 ・ちょっと嫌なことがあると、すごく落ち込んでしまう。 </div>	

5 本時案 【平成26年7月8日 10:30~11:15 5年2組教室】

(1) ねらい 不安や悩みの対処の方法について話し合うことを通して、自分に合った対処の方法を見つけることができるようにする。

(2) 学習過程

学習活動／子どもの意識	支 援
<p>① 不安や悩みについて話し合う (10分)</p> <p>学習内容 ・不安や悩みの対処方法への関心(関)</p> <ul style="list-style-type: none"> 統計を見ると、半分以上の人が悩みがあることがわかったよ。 不安や悩みを持つことは誰にでもあるのだね。 私は友達より運動ができなくて悩んだことがあるな。 <p>これは、大きな災害などの後であられる、心と体の症状の様子です。不安や悩みがある時はどうしたらいいのかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> 悩みや不安が大きくなると、病気になってしまうのだね。 悩みや不安がある時は、どうしたらいいのかな。 	<p>○実態調査の結果や教科書のデータを提示することで、科学的根拠を基に不安や悩みの対処の方法を見付ようとする意識を高めることができるようにする。</p> <p>○不安や悩みの対処の方法とその理由をペアで話し合う。そうすることで、一人ひとりが自分の考えを述べたり、相手の考えのよさを取り入れたりし、自分の考えを明確に持てるようにする。</p>
<p>② 不安や悩みの対処を話し合う (25分)</p> <p>学習内容 ・自分に合った不安や悩みの対処方法の選択(思)</p> <ul style="list-style-type: none"> 不安や悩みの対処方法の理解(知) <ul style="list-style-type: none"> 私は何もしないよ。寝たら忘れてしまうからだよ。 <p>A 僕はイライラした時は、友だちと外で運動したらスカッとして忘れることができたよ。特にサッカーがおすすめだよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> 私は妹にやつあたりすると心がスカッとしたよ。 物にあたると、その物が壊れたり、周りの人が嫌な気持ちになったりするから違う方法を試してみるといいと思うよ。 いつも好きな音楽を聴いて心を落ち着かせているのだね。それもいいなと思ったよ。 冷静になって、深呼吸してみるといいと思うよ。 <p>B 私はお母さんに相談するよ。</p> <p>どうして相談をするを選んだのか、詳しく教えてくれるかな。</p> <p>B 話すとき気持ちが落ち着くし、自分の思っていなかったアドバイスをしてくれるから、早く解決すると思うよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> 今まで相談なんてしなかったけど、Bさんの話を聞いて、これからは友達に話してみようかなと思ったよ。 	<p>○相談するという発言が表れた時には、問い返したり、他の子どもに続きを話すよう促したりする。そうすることで、自他の考えが伝わりやすくなるようにする。</p> <p>○終末では「自分の変容、そのきっかけとなる仲間の発言」を観点に振り返り、交流するよう促す。そうすることで、自分の変容に気付き、よりよい生活行動をしようという意欲を高めることができるようにする。</p>
<p>③ 学習を振り返る (10分)</p> <p>学習内容 ・自分にあつた不安や悩みへの対処方法を考えるための見直し(関)</p> <p>A 僕は悩みがあるときは運動で心を落ち着かせていたよ。でもBさんの意見を聞いて、家族や友達に相談すると早く解決すると思ったから、相談するを選んだよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> A君の話を聞いて、体を動かすことも悩みを解決することにつながるということが分かったので、今度やってみようと思ったよ。 私はすぐにできる深呼吸をするをしてみたいと思うよ。 <p>B 私は、悩みがあるときはいつもお母さんに相談していたけれど、やっぱり相談することが解決につながる方法だと思ったよ。</p>	