

体育科学習指導案

安芸高田市立可愛小学校
指導者 担任 池田 裕子
養護 松井 都水

- 1 日時 平成17年2月14日(月) 14:05～14:50
- 2 場所 5年教室
- 3 学年・組 第5学年 男子19名 女子14名 計33名
- 4 単元名 心と健康 - 不安やなやみをどうするか -
- 5 単元設定理由

- 生活環境の変化等による社会性の未発達やストレスの増加、発育の早期化による心身発達のアンバランス等、子どもたちの心身に関することが社会問題として取り上げられている。そこで本単元では、心は学習や体験、人とのかかわりの中で年齢とともに発達していくことや、心と体は密接な関係にあり、互いに影響しあうことを理解できるようにすること。心の発達に伴い、生じてくる不安や悩みに適切な対処の仕方があることを理解できるようにすることをねらいとしている。
- 本学級の児童は、成長段階における男女それぞれのグループ化が起こっているが、クラスとしてまとまろうとする意識がある。これまでも社会の中で生きていくことや望ましい人間関係に関する学習を重ねてきたこともあり、より良い人間関係を築くためにどのように行動したらよいか意識している。しかし、感情がコントロールできず、叩く、蹴るといった攻撃的な行動をとったり、友だちとの思いのすれ違いなどで悩みを感じたりする児童がいる。今回アンケートをとってみると、友だち関係や勉強、習い事などで不安を感じて悩んでいた児童が90%以上おり、その中でも八つ当たりや我慢といった解決方法をとったと答えた児童がいた。

アンケート結果

・これまでにどんな不安や悩み、「いやだな」と思ったこと

友だち関係...18人 上級生関係...7人 家族(兄弟)...3人 習い事...1人 ペット...1人 忘れた・ない...3人

・そのときどうした

男子 相談する(親 友だち) けんかする 殴った 遊ぶ、ゲームする 言い返す 注意した 何もしない

女子 相談する(友だち 親 先生) 走る 泣く 直接言う 物に八つ当たりする 深く息をする がまんする

- 児童は、これから思春期を迎え、不安や悩みが多くなることから指導にあたっては、不安や悩みは誰もが抱える心の変化であり、自分の成長を促すものであることを理解させる。さらに、自尊感情を大切にしながら、相手との関係も良好に保てる解決方法を理解できるよう工夫する。また、児童一人一人が自分に合った有効な対処の仕方を選び、活用できるよう行動化につなげていく。

6 単元の目標

- 心は、感情、社会性、思考力などのはたらきの総体としてとらえることができ、遊びや学習、自然体験、人とのかかわりなど、いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することを理解する。
- 不安や緊張時には、動悸が激しくなったり、腹痛をおこしたりし、体調が悪いときは集中できなかったり、落ち込んだ気持ちになる。逆に、体調がよいときには気持ちが明るくなったり集中できるなど心と体は互いに深く影響しあっていることを理解する。
- 不安や悩みは誰もが経験することであるが、そうした場合、大人や友だちに相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなど、いろいろな対処法があることを理解する。

7 単元の評価規準

ア 健康・安全への 関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての 思考・判断	ウ 健康・安全についての 知識・理解
心の発達、心と体とのかかわり、不安や悩みへの対処の仕方に関心を持ち、進んで課題を見つけようとしたり、意欲的に課題解決に取り組んだりしようとしている。	心の発達、心と体とのかかわり不安や悩みへの対処の仕方について課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりできる。	心の発達、心と体とのかかわり、不安や悩みへの対処の仕方について実践的に理解し、自分の生活に役立つ知識を身につけている。

(学習活動における具体の評価規準)

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
心の発達，心と体とのかかわり，不安や悩みへの対処の仕方について，自分の生活をふり返って課題を見つけようとしている。 心の発達，心と体とのかかわり，不安や悩みへの対処の仕方について，感じたことや考えたことを発表しようとしている。 心の発達，心と体とのかかわり，不安や悩みへの対処の仕方について，自分の考えや意見を言おうとしている。	心の発達，心と体とのかかわり，不安や悩みへの対処の仕方について，自分をふり返りながら問題点を見つけることができる。 心の発達，心と体とのかかわり，不安や悩みへの対処の仕方について，資料や友だちの話をもとに予想したり，比べたりできる。 心の発達，心と体とのかかわり，不安や悩みへの対処の仕方について，学習したことを自分の生活に当てはめることができる。	心は，いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することを知っている。 心の状態が体に影響し，体の状態が心に影響を及ぼすことを知っている。 不安や悩みは誰でも経験することであり，その対処の仕方にはいろいろな方法があることを知っている。

8 指導と評価の計画

次	時	学習内容	評価				
			関	考	知	評価規準	評価方法
1	1	「心の発達」 ・今までの経験をふり返り，どのように発達してきたか話し合う。	○	○		・心の発達について，自分の生活をふり返って課題を見つけようとしている。 ・心の発達について，自分をふり返りながら問題点を見つけることができる。 ・心は，いろいろな生活経験を通して年齢とともに発達することを知っている。	・ワークシート
	2	「心の動きとからだ」 ・自分たちの生活経験から心と体の関係について話し合う。	○	○		・心と体とのかかわりについて，感じたことや考えたことを発表しようとしている。 ・心と体とのかかわりについて，友だちの話をもとに予想したり，比べたりできる。 ・心の状態が体に影響し，体の状態が心に影響を及ぼすことを知っている。	・観察法 ・ワークシート
	3 (本時)	「不安や悩みをどうするか」 ・悩みや不安への対処の仕方について話し合う。	○		○	・不安や悩みへの対処の仕方について，自分の考えや意見を言おうとしている。 ・不安や悩みへの対処の仕方について，学習したことを自分の生活に当てはめることができる。 ・不安や悩みは誰でも経験することであり，その対処の仕方にはいろいろな方法があることを知っている。	・観察法 ・ワークシート ・ふり返りカード

9 本時の展開

(1) 本時の目標

不安や悩みの解決方法を知り，自分にあった対処方法を選択することができる。

(2) 評価規準

ア 健康・安全への関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての思考・判断	ウ 健康・安全についての知識・理解
不安や悩みへの対処の仕方に関心をもち，自分の考えや意見を言おうとしている。	不安や悩みの対処の仕方について，自分にあった対処法を選択できる。	アンケートの結果や経験から不安や悩みは誰もが抱えるものだ知っている。

		対処の仕方にはいろいろな方法があることを知っている。
--	--	----------------------------

(3) 準備物

アンケートの結果等黒板掲示物，ワークシート，ふり返しカード，名前マグネット，教科書

(4) 本時の指導過程

段階	学習活動	指導上の留意点		評価 基準	評価 方法
		T 1	T 2		
導入 3分	1 児童の不安や悩みの実態から本時の学習内容を確認する。 ○ アンケート結果から，学級の中には，不安や悩みをもっている人がいることがわかる。 め不安や悩みに対する対処方法を考えよう	・ 前時をふり返る。	・ 心身の調子の良くない児童を配慮する。 ・ アンケート結果を提示し，共通理解を図る。		
展開 32分	2 不安や悩みの対処方法について話し合う。 ○ アンケートから出た対処方法の他に対処方法がないか考える ○ アンケートの事例をいくつかあげ，自分の対処方法を選ぶ。 3 リラクセーションを体験する。 ・ 筋肉弛緩法 ・ 呼吸法 4 対処方法の「相談する」について，友だちの経験を聞く。	・ 発表を促す。 ・ 好ましい対処方法かどうか，振り分ける。 ・ 落ち着いた雰囲気になさせる。 ・ 今までに呼吸法を取り入れていたこと思い出させる。 ・ 実際，相談したときの様子や気持ちを発表させる。	・ アンケートから出た解決方法を提示する。 ・ 発表にない対処方法を提示する ・ ワークシート配布 ・ 対処方法の結果を考えさせる ・ 穏やかな気持ちでのぞむ。 ・ リラクセーションの効果を示す。 ・ 悩むより勇気を出して相談した方が楽になることに触れる。	ア - ウ - ウ -	観察 発表 ワークシート
まとめ 10分	5 学習のまとめをする。 ・ ふり返しカードに記入する。 * これからの生活の中で取り入れてみたい対処方法	・ 個別指導をする。 ・ 発表させる。	・ ふり返しカードを配布する。 ・ 個別指導をする。	イ -	ふり返しカード