

# 第3学年 特別活動 学習指導案

令和6年9月13日（金）第5校時

三原市立第一中学校 指導者 担任 松浦 敬子  
養護教諭 青山 夕華

1. 題材 「受験をのりきる心と体」  
学級活動（2）エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

## 2. 題材について

### (1) 生徒の実態

所属校は、全校生徒72名の小規模校である。保健室来室も1日1回から2回と少なく、生徒は日々の学習に一生懸命に取り組んでいる。保健室来室は9月までに87件あり、そのうち3年生は37件（42.5%）で、そのうちの16件（43%）が体調不良による来室だった。保健室来室数は少ないが、体調不良で来室した生徒は、保健室で熟睡し、1時間の利用では教室に戻れないことが多かったため、生活習慣の乱れが心配されていた。

本学年の生徒は、1学期に「三原市金のルール」チャレンジウィークを実施した。「三原市金のルール」とは、三原市が園所、学校、家庭、地域で連携し、市民全体で推進している「子どもたちの元気の素「金のルール」～「早寝・早起き・朝ごはん・読書・あいさつ・靴そろえ」～」である。全校生徒を対象とし、実施後に行った生活習慣アンケートでは、66名から回答を得た。その結果、23時以降に就寝している生徒は、全体22人のうち、3年生が11人で50%を占めており、就寝時刻が遅いことが分かった。また、メディア使用では、3時間以上使用している生徒が全体20人中、3年生が6人で30%を占めていた。さらに、メディア使用を1日5時間以上と答えた生徒は、3人のうち2人が3年生であることが明らかになった。

## ○生活習慣アンケート結果

### 【就寝時刻】

	全校生徒（66名の有効回答）		3年生（17名の有効回答）	
	登校日	休日	登校日	休日
23時未満	44	42	6	7
23時以降0時未満	11	12	6	6
0時以降1時未満	8	5	4	3
1時以降	3	6	1	1

### 【メディア使用時間】

	全校生徒（66名の有効回答）		3年生（17名の有効回答）	
	登校日	休日	登校日	休日
30分未満	7	1	0	0
30分以上1時間未満	0	1	0	0
1時間以上2時間未満	36	36	11	9
2時間以上3時間未満	3	3	0	2
3時間以上4時間未満	7	9	2	1
4時間以上5時間未満	10	10	2	3
5時間以上	3	5	2	2

### (2) 題材設定の理由

本題材は、中学校学習指導要領特別活動 学級活動（2）に基づき設定した。中学校学習指導要領には、次のように示されている。

(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全  
エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成  
節度ある生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

3年生は、受験を控えており、生活習慣を整えることが重要である。また、長期休業明けで生活習慣が乱れていることが考えられる。ここでは、自らの生活習慣について振り返り、健康状態についての理解と関心を深め、望ましい生活態度や習慣の形成を図っていくこと目指し、本題材を設定した。

なお、当初は1月に実施する予定であったが、生徒の実態を踏まえ、時期を繰り上げて実施した。

(3) 本校が育成をめざす資質・能力

本題材で育成したい資質・能力は、学びに向かう力、人間性等の「主体性」である。

(4) 指導観

事前の「三原市金のルールチャレンジウイーク」の結果をもとに、就寝時刻やメディア使用時間の状況を把握するとともに、自らの生活習慣において課題意識をもつことができるようにする。さらに、就寝前のメディア使用が睡眠へ与える影響について確認し、使用時間だけではなく、使用する時間帯についても振り返らせたい。

また、第2学年保健体育科で学習した生活習慣病の主な要因やその予防、健康の保持増進について改めて確認することを通して、自らの生活習慣を振り返り、望ましい生活態度や習慣の形成を図ることができるようにする。

指導の効果を高めるために、専門的知見のある養護教諭と連携し、ティーム・ティーチングで授業を行う。

3. 第3学年の評価規準

観点	よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者として思考・判断・表現	主体的に生活や人間関係をよりよくしようとする態度
評価規準	自己の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解している。適切な意思決定を行い実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。	自己の生活や学習への適応及び自己の成長に関する課題を見いだしている。多様な意見をもとに自ら意思決定して実践している。	他者への尊重と思いやりを深めてよりよい人間関係を形成しようとしている。他者と協働して自己の生活上の課題解決に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら、悩みや葛藤を乗り越え取り組もうとしている。自他の健康で安全な生活を構築しようとしている。

4. 事前の指導

生徒の活動	指導上の留意事項	◎目指す生徒の姿 【観点】《評価方法》
○「三原市金のルールチャレンジウイーク」実施及び生活習慣アンケートに回答する。	・「三原市金のルールチャレンジウイーク」の実施では、実施可能な目標設定をすること及び目標として適切かを考え、生徒に目標を設定させる。	◎自己の生活を振り返りながら、よりよい生活に向けて実践している。 【知識・技能】 〈グループフォーム〉
○夏休み明けからの1日のスケジュールをワークシートに記入する。	・他者と比較するのではなく、自己の生活を振り返ることの重要性について担任から伝える。	◎課題解決に向け、自分の特徴やよさに気付き、進んで取り組もうとしている。 【主体的態度】 〈ワークシート〉
○2年生で学習した生活習慣病について復習する。	・生活習慣が生活習慣病につながることへの認知を深め、今回の学習への意欲を高める。	

5. 本時の展開

(1) 本時のねらい

自分の生活習慣について課題を見だし、多様な意見をもとに、これからの自分の生活習慣の改善のための方法について考え、意思決定し、目標を設定することができる。

(2) 準備物：ワークシート、クロムブック、教科書

(3) 学習過程

	学習活動 「引き出したい生徒の言葉」	指導上の留意事項 (◇) ファシリテート (F) ◆「努力を要する」状況と判断した生徒への指導の手立て		◎目指す生徒の姿 【観点】 〈評価方法〉
		T1 (学級担任)	T2 (養護教諭)	
導入	○チャレンジウイークの結果グラフを比較する。(5分) ○本時の目標の確認(3分)  本時のねらい	◇個人の生活課題に対して批判的なことを言わないように伝える。	◇グラフの比較から3年生の生活習慣課題に気付かせる。	◎自己の生活を振り返りながら、よりよい生活に向けて課題を見込んでいる。 【思考・判断・表現】 〈ワークシート〉
<b>生活習慣を見つめ直し、目標を設定することができる</b>				
展開	○2年生で学習した生活習慣病について復習する。(5分) ○調べ学習・ワークシート記入を行う。 <ワークシート> ・自分の生活習慣のよいところ、工夫しているところ。 ・自分の生活習慣の課題(3分) <グループ学習> ・規則正しい生活とは? ・就寝前にメディアを使用すると、体にどのような反応があるのか? ・就寝時間が遅くなると体にどのような影響があるのか? (10分)  ○グループ毎にまとめた内容について発表する。(5分) ○キーワードに関連したDVDにて、睡眠とメディアの関係について学習する。(10分)  ○自分のこれからの睡眠目標について決める。(3分)	◇クロムブックを利用し、グループで調べ学習を行う。  ◇調べて分かったことは班ごとにクロムブックにまとめさせる。  ◆保健体育教科書やワークシートを一緒に確認する。	F調べるキーワードを表示する。   ◇自分の生活習慣の就寝時間、メディア利用時間に着目し、今の生活習慣をどのように改善できるかについてワークシートに記入させる。	◎自分の生活課題と関連させてキーワードを選択し、調べ学習を行っている。 【知識・技能】 〈ワークシート〉  ◎グループワークを通して、自己の生活上の課題解決に向けて、見通しをもち、振り返りを行っている。 【主体的態度】 〈グループワーク〉

	○どうしてそのような目標を決めたのかを含めて発表する。(5分)		◇自分がこれから達成できそうな睡眠目標を設定させる。
	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>本校が育成を目指す資質・能力を育成する場面 主体性 キーワードをもとに調べ学習を行い、グループで協力してわかったことをまとめ、相手に伝えるように伝え方を考える活動を通して、協働する力を育てる。</p> </div>		
終結	○振り返り (1分)		

#### (4) 板書計画

<p><b>本時の目標</b> 生活習慣を見つめ直して、目標を設定しよう</p> <p>〈キーワード〉 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>(グループ学習で出てきた意見等)</p> </div>	<p><b>まとめ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝時間が遅いと体に様々な影響が出る。</li> <li>・就寝前に強い光を浴びると、眠りにくくなる。</li> </ul>
---	--

#### 6. 事後の指導

生徒の活動	指導上の留意事項	◎目指す生徒の姿 【観点】 〈評価方法〉
○学習した内容を保健だよりで振り返る。 ○ワークシートで設定した目標を達成できたか振り返る。	・学習した内容を保健だよりにて家庭へ周知する。 ・生徒への継続的な指導支援を行うことで、実践を継続していこうとする意識をもたせる。	◎繰り返し自己の生活を振り返ることで、自己の生活習慣の課題に気が付き、行動を変化させ改善しようとしている。 <b>【主体的態度】</b> 〈ワークシート〉