

保健体育科（保健）学習指導案

日 時：令和〇年〇月〇日（〇）第〇校時
 対 象：1年〇組〇名（男子〇名・女子〇名）
 場 所：〇〇市立〇〇中学校 体育館
 指導者：教諭 〇〇 〇〇

- 1 内容のまとめ 「心身の機能の発達と心の健康」
- 2 単元 「(ウ) 精神機能の発達と自己形成」「(エ) 欲求やストレスへの対処と心の健康」
- 3 単元の目標

(1) 知識及び技能 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。
(2) 思考力、判断力、表現力等 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。
(3) 学びに向かう力、人間性等 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。

4 指導にあたって

- (1) 単元観
 - ①指導者から見た特性
 - ②生徒から見た特性
- (2) 生徒観
- (3) 指導観

【(1)の記載ポイント】

- ・学習指導要領から、その単元にはどのような特性があるのかについて記載する。
- ・中学校（中3の場合は小学校及び中学校1、2年生）での学習内容について記載する。
- ・生徒に指導するにあたり、適切な単元の構成内容であることが記載されているか。

【(2)の記載ポイント】

- ・学習指導要領の指導内容に関連した生徒の実態を記載する。（3 or 4観点で記載）
- ・単元のどこでどのようなつまずきとなって現れているのかの現状と予想を記載する。
- ・「指導観」に記載されている手立てと連動しているか。

【(3)の記載ポイント】

- ・生徒観で示した生徒の不十分な点を補う工夫を記載する。（3 or 4観点で考える）
- ・単元観で示した学習内容及びその価値にせまる手段と方法を的確に記載する。

5 内容のまとめりごとの評価規準【※場合によっては省略可】

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・身体には、多くの機能が发育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、发育・発達の時期やその程度には、個人差があることを理解している。 ・思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となることを理解している。 ・知的機能、情意機能、社会性などの精神機能は、生活経験などの影響を受けて発達すること。また、思春期においては、自己の認識が深まり、自己形成がなされることを理解している。 ・精神と身体は、相互に影響を与え、関わっていること。欲求やストレスは、心身に影響を与えることがあること。また、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を理解しているとともに、それらに対処する技能を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身の機能の発達と心の健康についての学習に自主的に取り組もうとしている。

国立教育政策研究所の『「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料』の巻末資料から転記

6 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心は、知的機能、情意機能、社会性等の精神機能の総体として捉えられ、それらは生活経験や学習などの影響を受けながら、脳の発達とともに発達することについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>②自己形成については、思春期になると、自己を客観的に見つめたり、他人の立場や考え方を理解できるようになったりするとともに、物の考え方や興味・関心を広げ、次第に自己を認識し自分なりの価値観をもてるようになるなど自己の形成がなされることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>③精神と身体には、密接な関係があり、互いに様々な影響を与え合っていることを理解できるようにする。また、心の状態が体にあらわれたり、体の状態が心にあらわれたりするものは、神経などの働きによることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>④心の健康を保つには、適切な生活習慣を身に付けるとともに、欲求やストレスに適切に対処することが必要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</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、ストレスの原因についての受け止め方を見直すこと、友達や家族、教員、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したりすること、コミュニケーションの方法を身に付けること、規則正しい生活をする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、理解したことを言ったり、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言ったり、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。</p>	<p>①心の健康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欲求やストレスとその対処について、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法を選択したりしている。</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>

【記載のポイント】

①全ての単元の「指導内容」から「評価規準」を作成する。

②「指導内容」は学習指導要領解説の指導内容を転記する。

③「評価規準」は「指導内容」の文末表現を次のように変換する。

知識 ⇒ ～について、学習した具体例を挙げている。～言ったり書き出したりしている。

技能 ⇒ ～ができる。

思考・判断・表現 ⇒ ～を見付けている。～を選んでいる。～に伝えている。

態度 ⇒ ～しようとしている。～している。(※健康・安全は、「～している。」)

※中学校1年の「(2)心身の機能の発達と心の健康」における(ウ)と(エ)を取り上げた、「心の健康」を例として示しています。

7 指導と評価の計画(「時間」の○数字は本時を示す)

【指導と評価の計画】

	時間	1	2	3	4	5	⑥
学習の流れ(学習過程)	0	前単元の振り返り	健康観察・前時の振り返り・本時の目標確認				
	10	知的機能 情意機能	年齢に伴う人との関わり方	精神と健康	欲求 欲求不満	ストレスの原因	既習事項確認
	20		過去の自分との比較	内容調べ 心身相関	自己分析	ストレスの対処法を考える	ストレス対処法【実習】
	30	社会性、 自立 自己形成	発表	内容理解	意見交換	発表	単元まとめ
	40						
	50	健康観察・本時の振り返り・次時の目標確認					
評価機会	観点	1	2	3	4	5	10
	知・技	①	②	③	④	⑤	⑥
	思・判・表			①	②	③	
	主体的態度	(①)					①

※「評価機会」の丸数字は、「6 単元の評価規準」に示している内容の番号

【評価方法について】

観点	評価方法
知・技	観察、学習カード、ペーパーテスト(単元・定期)
思・判・表	観察、学習カード、ペーパーテスト(単元・定期)
主体的態度	観察、学習カード

【ポイント】

- ① 3観点のそれぞれの関連性を考慮し、バランス良く指導していく。
- ② 指導及び評価の時期はあくまで「重点的に」行う次時期である。
※実際の授業では継続指導、総括的評価を行う。
- ③ 指導内容及び評価が、1時間に多くても2つ以内に抑える。
- ④ 実習については、技能の出来映えのみを評価するのではなく、知識と一体的に評価することに留意。
- ⑤ 「主体的に学習に取り組む態度」については、単元の始めと終わりに評価場面を設定し、教師の指導改善につなげることや、生徒の学習改善と「努力を要する」状況と判断した生徒の支援に役立てることができるようになる。※表中では、「(①)」と示した。

8 本時案(6/6時間)

(1) 本時の目標

<知識及び技能⑥> ⇒ ※○数字は、「7 指導と評価の計画」に示している内容

- ・リラクセ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、理解したことを言っ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ようにする。

(2) 本時の評価

<知識・技能⑥> ⇒ ※○数字は、「7 指導と評価の計画」に示している内容

- ・リラクセ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、理解したことを言っ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。【観察、学習カード、単元テスト】

<主体的に学習に取り組む態度①> ⇒ ※○数字は、「7 指導と評価の計画」に示している内容

- ・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】

「主体的に学習に取り組む態度」については、単元を通して評価する事に留意

【ポイント】

- ・学習活動が「指導内容」を押さえているか。
- ・評価の観点を見取るための活動が設定されているか。

(3) 本時の展開

	生徒の学習内容・活動	教師の指導・手立てと評価
はじめ10分	1 前時に学習した内容に着いて確認する。 2 本時の学習内容について確認する。	○前時の学習内容を確認し、自身の考えたストレス対処法を確認するよう指示する。 ○教師が前時の振り返りをし、本時の学習内容を提示する。
	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> 【学習内容】 ストレスへの対処について、リラクセーションの実習を通して理解し、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処の方法を身に付けること </div>	
なか30分	3 前時に考えたストレス対処法をグループで共有する。 4 手軽にできるストレス対処法をグループで実践する。 【実習】	○人によって様々なストレスの対処法があることを理解できるよう促す。 指導 ：知識及び技能⑥ 評価 ：知識・技能⑥ 【観察】 ○ストレスによる心身の負担を軽くするようリラクセーションについて、実習を通して理解を深めていけるよう促す。 ○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。
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 予想されるストレス対処法 ・体ほぐし運動（ストレッチ、脱力運動） ・深呼吸、腹式呼吸 等 </div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【発問】 ストレス対処法を実践して、心や体にどのような変化があったかな？ </div>	
	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 予想される生徒の反応 ・リラックスできた。 ・気持ちが良い。 ・落ち着く。 </div>	○学習カードに記入することにより、本時の学習を振り返るよう促す。 評価 ：知識・技能⑥ 【学習カード】
まとめ10分	6 単元（6時間）を振り返る。 7 単元テストに取り組む。 8 まとめ	○単元（6時間）の振り返りを行い、学習した内容を想起できるよう促す。 評価 ：知識・技能⑥ 【単元テスト】 ※定期テストにおいても評価は行う。 評価 ：主体的に学習に取り組む態度① 【観察】 ※単元（6時間）を通して評価する。