

中学校保健体育科学習指導案

日時 令和4年9月29日(木) 5校時

生徒 増毛町立増毛中学校 第1学年 22名

指導者 山形大介 教諭

1 単元名 2章 心身の発達と心の健康 8 欲求不満やストレスへの対処

2 単元の目標

- ・心身の機能の発達と心の健康について、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ようにする。(知識・技能)
- ・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、判断するとともに、それらを表現する。(思考力・判断力・表現力等)
- ・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する態度を養う。(学びに向かう力、人間性等)

3 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
①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。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理解したことを言ったり書いたりするとともにストレスに対処する技能を身に付けている。	①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。	①心身の機能の発達と心の健康について、課題の解決に向けた学習に自主的に取り組もうとしている。

4 教材について

第1学年の保健編は、健康の成り立ちと疾病の発生要因を学ぶ「健康な生活と病気の予防」1章と、健康の保持増進を図るための基礎として、心身の機能は生活経験などの影響を受けながら発達することについて理解を深める「心身の機能の発達と心の健康」2章の2つからなっている。

学習指導要領の「保健分野 2 内容 (2) 心身の機能の発達と心の健康」には、『ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。』、『ア(エ) 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、心の健康を保つためには、欲求やストレスに適切に対処する必要があること。』がかかげられている。

ストレス社会と呼ばれ、あらゆる刺激や出来事が潜在的なストレス源となっている今日、学校においては友人関係に起因するいじめや不登校、暴力行為などさまざまな現象が出現している。本校でも、学校生活や人間関係の失敗や困難などによるストレスに対してうまく対処できず、体調不良や欠席などにあらわれる事例もある。ストレス源やそれに対する反応は一樣ではなく、生徒一人一人異なるものである。生徒個々が自身のストレス反応に気付き、その軽減のために対処法を身に付けていくことは、問題を未然に防ぐことや日々の学校生

活をより充実させることにつながっていくと考える。また、こうした取組は生涯にわたって必要なものであり、いかにストレスとうまく付き合いながらよりよい生活を送るかについての理解を深め、今後に役立てていく資質を育てたい。

5 生徒の実態

本校第1学年の生徒は、教師の指示を聞く場面では真剣に耳を傾けて聞くことができ、活動する場面では仲間と関わりをもちながら活発に活動することができている。

また、体育分野・保健分野ともに、自分の考えをもち、積極的に発言する様子も多くみられる。しかし、中には自分の考えを整理できず、発言やワークシートに表現できない生徒や自分の考えはもっていながらも他者に伝えることができない生徒など、「表現する力」に課題が見られる。

中学生、特に第1学年の年代は「心や身体が大きく発育・発達する時期」である。本単元を通して、心や身体について正しい知識を身に付けるとともに、さまざまな変化に対して、自分にあった対応や対処方法を、他者の考えに触れながら思考し、判断し、選択する力を高めていきたい。

6 研究の視点との関わり

(1) 視点1 個別最適な学び

- ①教師の丁寧な見取り（指導と評価の一体化）
- ②学習計画（学習の見通し）
- ③知識・技能の確実な習得（習得）
- ④思考力・判断力・表現力等の育成に向けた知識・技能の活用（活用）
- ⑤学びに向かう力・人間性等の涵養に向けた探求的な学び（探究）
- ⑥自身の変容や成長の自覚（学習の振り返り）
- ⑦自己のキャリアとのつながり（キャリア形成）

- ① 本単元では、現在あるいは生涯を通じて健康に過ごしていくために、自他の健康に関心をもちながら健康の保持増進、回復を目指す実践力の基礎を育てていく。これらの資質・能力を身に付けさせるために、教科書やタブレット端末などを使用し、心身に関する知識の獲得、定着を図るとともに、成長度合いには性差や個人差があることを前提に、個人の理解度をワークシートなどから把握していく。

→ルーブリックを提示し、生徒と到達目標を共有した上で生徒の理解度を把握し、個に応じた支援を行っていききたい。

- ② 単元の初めに、単元を通して身に付ける資質・能力や自己の生き方とのつながりへの見通しを生徒と共有する。

本単元の学習内容は特に年齢や生活環境、経験などによる個人差があることを押さえ、一般的な“知識”と自己や周囲の“実際”に差異が出ることを理解させる。その上で、生涯を通じて健康に過ごすために、どのような能力を身に付けるべきか、心身の変化にどのように対処していけばよいかなどについて考えさせながら学習への見通しをもたせたい。

- ③ 本単元で身に付ける知識は「心身の機能の発達と心の健康について、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。」「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。」、技能は「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。」である。教科書やタブレットを活用したり、自身や周囲の経験を共有したりしながら一般的な知識を身に付けさせたい。理解が不十分だと思われる生徒については教師と一緒に考えたり、教師が重点的に指導を行ったりしながら、知識を定着させていきたい。また、知識の定着を図ったうえで、

さまざまな欲求やストレスへの対処法などを体育分野と連携させ、実践させながら技能として身に付けさせたい。

- ④ 前時まで学習した知識を活用して、本時は意見交流を行いながら、思考力・判断力・表現力等の育成を図る。他者の考えに触れる中で、個人によって適切な対処法があることに気付かせ、さまざまな変化に対する最適な対処法を思考・判断させる。また、その際、「なぜその考えになったか」という自己の考えに根拠をもたせた表現ができるような場面を設定し、ストレスへの適切な対処の方法についての考えを深めさせたい。
- ⑤ 身に付けた知識・技能、思考力・判断力・表現力等を活用し、授業後や単元の最後に、「現在の自己の生き方」を振り返り、「これからの自己の生き方」につなげていくような場面を設定する。特に、周囲と違いがあることを踏まえ、正解探しをするのではなく、あくまで生徒個人の判断や選択を大切に、主体的に考えていこうとする態度へとつなげていきたい。
- ⑥ 教科書やワークシート、タブレットなどを活用しながら次のような場面を設定する。
 - 導入
 - ・前時の学習内容の振り返りやループリックを活用した到達目標の確認をする場面
 - ・本時の課題に対する予想をする場面
 - 終末
 - ・本時の学習内容をまとめる場面や振り返りをする場面これらの場面を通して、学習前の自分の姿と学習後の自分の姿がどのように変わったかを実感させたい。
- ⑦ 単元の最後に、学んだことを自分の生活とつなげて考え、具体的な場面や手立て、その効果や結果の予想をワークシートに記述したり、グループで交流したりする場面を設定する。学習したことを生かすことがよりよい生き方につながることを実感させたい。

(2) 視点2 協働的な学び

- ①教師の生徒へのかかわり（子供たちを支える伴走者としての教師の役割）
 - ②学び合いによる考えの広がりや深まり（学習の成果の共有）
 - ③課題解決に向けた協働的な学び（最適解・納得解を導き出す協働的な学び）
- ① 発問や例示、イラストなどの提示の際に、口頭のみならず、画像やタブレット端末などを利用し、生徒一人一人が理解しやすい工夫を行う。また、ワークシートの記述やグループワークでの発言などを見取り、困り感を感じている生徒への支援を行うとともに、教師自身の授業改善にもつなげる。
 - ② 書くこと、話すこと、実際に体験することを重視しながら、さまざまな視点から学習し、理解しやすい環境を整える。その中で得た学習の成果を互いに共有する場面を設定することで、生徒が理解し、考えを深められるようにするとともに、生徒自身の今後の自主的な学び方につなげられるようにしたい。
 - ③ 欲求やストレスへの対処法が人によって違うことを押さえ、正解を導き出すのではなく、どの方法がどのような「人に適しているのか、また、その根拠についてもグループで話し合うことで自分たちに適した方法を見つけさせたい。

7 単元の指導計画（2時間）

(1) 生徒の学習計画

時数	育成を目指す資質・能力	主な学習内容および学習活動 [] 学習形態 [] 課題 【 】 他教科との関わり	■評価規準 () 評価方法 【 】 研究の視点	ICT の活用
1	<p>知識・技能 思考・判断・表現</p> <p>言語能力① ②③④⑤⑥ 問題発見・解決能力① ②③④ その他（現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力等） ⑤</p>	<p>1 本時の学習内容を確認する。[協] 心と体にはどんな関わりがあるか</p> <p>2 本時の評価を共有する。[協]</p> <p>3 「課題をつかむ」を読み、自分の考えをまとめ、ワークシートに記入する。[個] ・「心→体に影響する例」と「体→心に影響する例」を発表、共有。</p> <p>4 「～したい」という形で自分のしたいことを挙げる。[個]</p> <p>5 欲求不満への対処の仕方について考える。 ・個人で考えをまとめる→グループで交流 [個][協]</p> <p>6 本時の振り返りを行う。[個] ・心と体は密接に関係している ・心の健康を保つためには、心身の調和を保つことが必要</p> <p>7 自己の生き方について考える。 【家庭科との関わり】 【理科との関わり】</p>	<p>■知①（ワークシート）</p> <p>■思①（ワークシート） 【視点1⑤⑦】 【視点2①③】</p> <p>【視点1①②③⑤⑥⑦】 【視点2①②③】</p>	 <p>個人やグループでの意見交流のためにプレゼンテーションソフトを使って共有をしながら考えをまとめる。</p> <p>育成を目指す情報活用能力 ①②③⑥</p>
1 本時	<p>思考・判断・表現 学びに向かう力・人間性</p> <p>言語能力① ②③④⑤⑥ 問題発見・解決能力① ②③④ その他（現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力等） ⑤</p>	<p>1 前時の復習を行う。[個]</p> <p>2 本時の学習内容を確認する。[協] ストレスへの対処に必要なものは何だろう。</p> <p>3 本時の評価を共有する。[協]</p> <p>4 ストレスについて学習する。[個]</p> <p>5 ストレスの対処方法について考える。 ・個人で考えをまとめる→グループや全体で交流 [個][協]</p> <p>6 自己の生活やキャリアとのかかわりについて具体的にイメージする。[個] 【体育分野との関わり】</p> <p>7 学習を振り返る。[個] ・ストレスへの対処方法を知り、状況にあった方法で対処することが必要</p>	<p>■思①（発表）</p> <p>■主①（ワークシート、発表） 【視点1①④⑥】 【視点2②④】</p>	 <p>自分の考えを記録するために、文書作成ツールを活用するのと同時に、互いの考えを共有するために、プレゼンテーションソフトを活用する。</p>  <p>インターネットを用いた情報収集、写真や動画等による記録</p> <p>情報の幅を広げるためにインターネットなどを利用し、ストレスへの対処方法を調べる。</p> <p>育成を目指す情報活用能力 ①②③⑥</p>

(2) 教科等横断的な学習

	言語能力	情報活用能力	問題発見・解決能力	その他(現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力等)
知識・技能		① 情報と情報技術を適切に活用するための知識と技能		⑤ 心身の健康の保持増進に関する教育
思考・判断・表現	① 情報を多面的・多角的に精査し構造化する力 ② 他者とのコミュニケーションを図る力	② 問題解決・探究における情報を活用する力 ③ 必要な情報の収集・判断・表現・処理・創造	① 物事から問題を見いだす力 ② 問題を定義する力 ③ 問題の解決の方向性を決定する力 ④ 解決方法を探して、計画を立てる力	
学びに向かう力・人間性等	③ 言葉を通じて自分のものの見方・考え方を広げようとする態度 ④ 集団としての考えを発展・深化させようとする態度 ⑤ 体験したことや感じたことを言葉にしたり、それらを交流させたりしながら心を豊かにしようとする態度 ⑥ 互いの存在についての理解を深め、尊重しようとする態度	⑥ 問題解決・探究における情報活用の態度		

(3) 関連する各教科の資質・能力

国語	社会	数学	理科	音楽	美術
			理科 2 年「呼吸の働き」「血液の働き」		
保健体育	技術・家庭	外国語	道徳	総合的な学習の時間	特別活動
A 体づくり ア体ほぐしの運動	家庭「幼児の体の発達」 家庭「幼児の心の発達」				

8 本時の実際

(1) 本時の目標

ストレスへの対処について、自分に合った対処方法を実生活と結びつけながら模索するとともに、それらを他者へ表現している。(思考力・判断力・表現力)

(2) ルーブリック (評価基準)

評価基準	生徒の学習状況
◎「十分満足できる」状況	ストレスへの対処について、自分に合った対処方法を、実生活と結びつけながら模索し、それらの根拠を示しながら他者へ表現することができる。
○「おおむね満足できる」状況	ストレスへの対処について、自分に合った対処方法を、実生活と結びつけながら模索し、それらを他者へ表現することができる。
△「おおむね満足できる」状況にするための手立て	グループ交流や他者の発表に触れて、自己に合うストレス対処法を考えさせて、ワークシートに書かせる。

(3) 本時の展開 (2/2)

過程 (分)	○主な学習活動【 】活動形態 ・予想される生徒の発言等	◇教師の主な働きかけ *留意点	■評価規準 () 評価方法 【 】研究の視点 ▲努力を要する生徒への手立て
導入 (10分)	<p>○前時の学習を振り返る。 ・心と体は密接に関係している ・心の健康を保つためには、心身の調和を保つことが必要</p> <p>○学習課題を設定する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> ストレスへの対処に必要なものは何だろう。 </div> <p>○現段階での考えを発表する。</p> <p>○ルーブリックを提示する。</p> <p>○本時の学習内容を押さえ、見通しをもつ。</p>	<p>◇前時に学習した欲求不満について復習をする。</p> <p>◇現段階での知識の把握。</p> <p>◇ルーブリックを共有し、学習の見通しをもたせる。</p>	<p>【視点(1)⑥】</p> <p>【視点(1)①】</p>
展開 (30分)	<p>○ストレスとストレスサーについて確認する。</p> <p>○ストレスを感じる場面について、ワークシートに記入し発表する。</p>	<p>◇「嫌なもの」と思われがちだが、適度なストレスは心身を発達させるうえで必要。</p> <p>◇これまでにストレスを感じた場面を想起させる。</p>	

	<p>○ストレスの対処方法について、個人で調べ、考えをまとめる→グループ交流</p> <p>○自分に合った対処方法を考える。</p>	<p>◇インターネットなどを利用し、ストレスへの対処方法を調べる。</p>  <p>◇スライド機能を活用し、手軽に意見交流ができるようにする。</p>  <p>◇ストレスを感じやすい場面を振り返りながら、自分に合った対処方法を見つける。</p> <p>◇スライド機能を活用し、自分の考えと他者の考えを交流する。</p> 	<p>▲調査活動が進まない生徒には、調べるキーワードを伝えたり、近くの友達の活動を参考にしたりするよう促す。</p> <p>▲他のグループのスライドを閲覧できるようにし、多くの意見に触れられるようにする。 【視点（2）②】</p> <p>■ストレスへの対処について、自分に合った対処方法を実生活と結びつけながら模索するとともに、それらを他者へ表現している。（思考・判断・表現）</p>
<p>終末 (10分)</p>	<p>○振り返りを行う。 ・ストレスへの対処方法を知り、自分にあった方法で対処することが必要</p> <p>○学習した内容をワークシートへ記入する。</p>	<p>◇原因や状況によってストレスへの向き合い方は異なり、さまざまな対処方法を選択する必要がある。</p>	