

## 第5学年 体育科（保健）学習指導案

1 単元（教材）名 心の健康

2 研究との関わり

- (1) 不安や悩みの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動をするなどいろいろな方法があることを知ることで、不安や悩みなどの対処を実生活へ役立たせる。
- (2) 家庭科の「家族の生活再発見」で、生まれてから今まで、家族や周囲の人たちに見守られ、支えられて成長してきたことを思い出させ、本時と関連付けていく。

3 本時の学習指導

- (1) 目標 ・不安や悩みへの対処について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを説明したり伝え合ったり、実践したりすることができる。 【思考力、判断力、表現力等】

(2) 展開

学習活動	学習内容	○指導上の留意点 ※評価 ☆教科横断 ★生活の場面
1 アンケート結果から、不安や悩みについて話し合う。	5年生の不安や悩みには、どんなことが多いでしょうか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>★不安や悩みに関するクラスの調査結果のグラフを見て、みんながどのような不安や悩みを持っているのか話し合う。</li> <li>○人に言いたくない不安や悩みもあるので、自分の悩みは無理に発表させない。</li> </ul>
2 課題を知る。	不安や悩みで困ったときには、どんな対処の方法があるでしょうか。	
3 不安や悩みで困ったときの対処の方法を考える。 (1) 自力で解決する。 (2) グループで意見を整理する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安や悩みで困ったとき、自分の自分はどうしているか、思い出してみよう。</li> <li>・不安や悩みへの対処の仕方</li> <li>・交流の仕方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★自分の生活や体験を振り返ったり、資料を基にしたりして考えた対処方法を付箋に記入させる。</li> <li>○自分で考えた方法や教科書の資料「対処の方法の例」からグループで出された意見をホワイトボードのYチャートを用いて分類、整理する。</li> <li>☆家庭科の「家族の生活再発見」で、生まれてから今まで、家族や周囲の人たちに見守られ、支えられて成長してきたことを思い出させる。</li> <li>※不安や悩みへの課題を見つけ、その課題に向けて考え、それを説明したり伝え合ったりしている。 (思考・判断・表現)</li> </ul>
4 3つの例について自分にとって効果的な対処方法について考える。	・効果的な対処の方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○例1～3の不安や悩みがあるとき、自分にとって効果がありそうな対処の方法を考える。</li> <li>○ホワイトボードのYチャートを活用し、効果的な対処方法のところにネームプレートをはり、気付いたことや考えたことを発表し合う。</li> <li>○同じ不安や悩みでも、人によって効果的な対処の方法は異なることを理解させる。</li> </ul>
5 本時のまとめをする。	・不安や悩みで困った時は、自分に合った方法で対処すること	○本時の学習をまとめて、明日の生活やこれからの学習に生かせるようにする。
6 リラックス状態を体験する。	・呼吸法や軽い運動のやり方	○教科書の方法を参考にしながら、呼吸法や軽い運動を行い、心や体の変化を確認できるようにする。
7 本時のふり返りをする。		○本時の学習や自分のこれまでの生活をふり返り、記入できるようにする。

## 4 板書計画

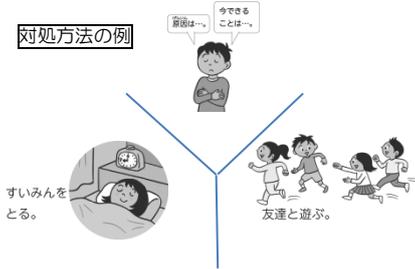
④ 不安やなやみで困ったときには、どんな対処の方法があるでしょうか。

まとめ 不安やなやみで困ったときには、自分に合った方法で対処することが必要。

思春期・・・心も体も大人になる準備が始まる時期

誰もが、いろいろな不安や悩みを経験する。

対処方法の例



自分にとって効果的な対処方法は・・・

例1

勉強しすぎまくんがけんかしてしまっ。朝日からうまくやっていけるか、とても不安なんだ。

例2

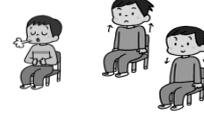
新学期のことを考えると、なんとなく不安でしようがないよ。

例3

5年生になっても、みんなに比べて身長が低いよ。

振り返り

こきゅう法 軽い運動



思春期では、小学生高学年あたりから始まる**第二次性徴**に伴い、身体が**子どもから大人へ**と大きく変化する時期です。脳と身体が劇的に変化する、その影響を受けて、考える力、心にも大きな変化が起こります。

急激な自分の**変化に違和感**を感じながら、仲間関係や異性関係の悩み、自己に関する悩み、自立をめぐる親子間の葛藤など、学童期までとは違った新たな発達課題に向き合わなくてはなりません。