保健分野　指導案の作成例（中学校）

　第１学年　保健体育科学習指導案

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　日　時：令和　　年　　月　　日（　）　校時

　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　 場　所：○○市立○○中学校　体育館

※「大項目」を単元・内容のまとまりとしてとらえる。

例：大項目「心の健康」

対　象：１年○組　○名

指導者：（職名）○○　○○

１　単元名　「心の健康」　第１学年　（２）心身の機能の発達と心の健康

※内容のまとまり第１学年　（２）心身の機能の発達と心の健康

２　単元の目標

（１）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。　　　　　　　　　　　　　　　　　（知識及び技能）

※技能がない場合は、知識のみ。学習指導要領解説に合わせる。

（２）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。　　　　　　　　　　　　　　　（思考力、判断力、表現力等）

（３）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。　（学びに向かう力、人間性等）

学習指導要領解説の□囲みを参考に示す。語尾は、語尾は、指導者の立場で書き、「～できるようにする。」と記載する。

※学習指導要領解説から、（知識及び技能）（思考力、判断力、表現力等）（学びに向かう力、人間性等）の指導内容別に示す。→「評価の観点（知識・技能）（思考・判断・表現）（主体的に学習に取り組む態度）」と混同しないこと。

３　指導にあたって

（１）単元観

※本単元における生徒のよさ、課題の整理や質問紙の調査結果（客観的な数値も交えて）、男女数については、内容を精査して記載する。

①指導者から見た特性

②生徒から見た特性

（２）生徒観

　　　①学習の経験状況、興味・関心、意欲、学び方の状況、技能の習得状況

　　　②本単元における生徒のよさ、課題の整理や質問紙の調査結果（客観的な数値も交えて）と、

その分析

（３）指導観

　　　①「単元観」「生徒観」を踏まえた指導の方向性及び具体的な指導の手立てなど

　　　②（研究テーマとの関連）

４　内容のまとまりごとの評価規準及び単元の評価規準　例　第1学年及び第2学年

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 知識・技能 | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
| 内容の  まとまりごとの  評価規準 | ※「指導と評価の一体化」（国立教育政策研究所）から引用すること |  |  |
| 単元の評価規準  ・知識については、文末を「～について、言ったり書いたりしている。」あるいは、「～ついて、学習した具体例を挙げている。」として、評価規準を作成する。  ・技能については、文末を「～（行い方・対処）について、（～が）できる。」として、評価規準を作成する。  ・思考・判断・表現については、文末を「～している。」として、評価規準を作成する。  ・主体的に学習に取り組む態度については、文末を「～しようとしている。」として、評価規準を作成する。  **◎単元の評価規準については、学習指導要領解説の例示を参考に、該当学年の評価規準を選択し、**  **設定する。** | 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。  ②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、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。  ③略  ④略  ⑤略  ⑥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。 | ①欲求やストレスへの対処における事柄や情報などについて、個人生活と関連付けて、自他の課題を発見している。  ②欲求やストレスへの対処について、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の方法を選択したりしている。  ③欲求やストレスへの対処について、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。 | 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。 |

５　指導と評価の計画 　（１年生）　例

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 主な学習活動 | 知 | 思 | 態 | 評価方法等 |
| １ | ・精神機能の発達について、健康に関する資料などを見て理解する。  ・自分の心が、どのように発達してきたのかワークシートにまとめる。 | ① |  |  | 学習カード |
| ２ | ・自分について説明する文を作成し、自己を客観的に見つめる。  ・自己形成について、自分の体験を基に考える。 | ② | ① |  | 観察  学習カード |
| ３ | 略 | ③ |  |  |  |
| ４ | 略 | ④ | ② |  |  |
| ５ | 略 | ⑤ | ③ |  |  |
| ⑥ | ・ストレスによる心身の負担を軽くするようなリラクセーションについて、意義や手順、行い方のポイントを確認しながら実習を行う。  ・リラクセーションの方法について、実習を通して理解したことをワークシートにまとめる。 | ⑥ |  | ① | 観察  （ＩＣＴ）  学習カード  （授業後） |

※「主体的に学習に取り組む態度」については、単元全体で評価をしていくため、破線で示している。

※例

評価の材料として、観察時に実習時の動きを撮影する。

６　具体的な指導内容と「単元の評価規準」（１年生）　例

（上）指導すること、

（下）評価すること、

という原則。

※４にある「単元の

評価規準」を用い

る。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 知識及び技能 | | 思考力、判断力、表現力等 | 学びに向かう力、  人間性等 |
| 知識 | 技能 |
| 指導内容  単元の評価規準 | リラクセーションの方法等を取り上げ、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ができるようにすること。  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。 | 指導内容  単元の評価規準  ※学習指導要領解説を参照のこと | 自他の健康の保持増進や回復等のために主体的、協働的に活動すること。  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。 |

７　本時の展開（６時間目／６時間中）

※教師の立場で記入する。

（１）本時のねらい

・リラクセーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽くするような対処

の方法ができるようにする。

　　　　・自他の健康の保持増進や回復等のために主体的、協働的に活動する。

（２）本時の学習評価

　　　・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。

（知識・技能）

　　　　・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。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（主体的に学習に取り組む態度）

（３）学習過程

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 学習内容及び学習活動 | 評価規準及び評価方法 |
| は  じ  め  ○  分 | １.　友達の発表やワークシートで、前時に学習した内容に  ついて確認をする。  ２.　教師の説明により、本時の学習内容について確認をす  る。  ※生徒の立場で記入する。  めあて：  評価：　　　　　　　　　　　　　　　　　　（　　　　） | ※評価規準の判定基準「Ｂ」を明記すること。  ※目指す姿がＢ評価のため、1番上に書く。 |
| な  か  ○  分 | ３． ストレスによる心身の負担を軽くするようなリラクセ  ーションについて、体ほぐしの運動や呼吸コントロール  でのリラックス法を取り上げ、意義や手順、行い方のポ  イントを確認しながら実習を行う。  （本時で扱う対処方法）  ・体ほぐし運動　ペアストレッチ　脱力運動  （寝にょろ・腕ぶら）  ・呼吸法　　腹式呼吸  ※「習得場面」と「活用場面」を学習状況に応じて設定すること | おおむね満足  ※「Ａ」は「Ｂ」より質的な高まりを意識して設定する。  十分満足  努力を要する生徒への手立て  ・簡単なリラクセーションを行い、効果があるか考えることができるよう促す。 |
| ま  と  め  ○  分 | ７　本時の振り返り | ※「Ｃ」となる生徒の姿を想定し、具体的な手立てを記入する |

※本時のねらい、生徒のめあて、、学習内容及び活動、評価規準及び評価方法を関連付けること

※ボリュームイメージ案（全５ページ）

（１ページ）１～３

　（２ページ）４、５

１　指導する内容　＝　【学習指導要領解説（例示）】を参照

２　指導する内容　＝　評価の内容

３　例示にある内容をどんな方法で教えるのか　＝　指導資料集（文部科学省）等の指導書を参照。

この順番で考えると指導内容が絞られる。

　（３ページ）６

　（４ページ）７