

小学校

平成 15 年 度

# 教育研究員研究報告書

体	育
---	---

東京都教職員研修センター

# 教育研究員名簿

第1分科会（第3学年）

地区	学校名	氏名
品川	大間窪	板澤健一
大田	清水窪	中村太朗
世田谷	中丸	石谷清隆
渋谷	上原	西村実
足立	千寿本町	山根宏之
葛飾	上小松	田中雅生

第2分科会（第4学年）

地区	学校名	氏名
江東	第二亀戸	高木伊織
中野	塔山	石倉富男
豊島	豊成	小板橋悦子
練馬	仲町	吉田光男
江戸川	第七葛西	高橋真
立川	第十	松久保雅和

第3分科会（第6学年）

地区	学校名	氏名
千代田	お茶の水	森田賢
台東	金竜	金井英治
杉並	馬橋	井口幸恵
荒川	第三瑞光	小室洋
板橋	赤塚	久保田秀樹
足立	梅島第二	関口亮治

第4分科会（第5学年）

地区	学校名	氏名
八王子	船田	酒井徹也
立川	第一	拝原茂行
三鷹	東台	佐藤靖子
府中	小柳	寺本英雄
武蔵村山	第八	三木哲文
多摩	多摩第三	小崎浩美

総世話人 分科会世話人 専門部長： 研究 調査 開発 庶務

（担当） 東京都教職員研修センター統括指導主事 宇田陽一  
指導主事 千葉貴樹

## 目次

研究主題	2
1 主題設定の理由	
2 研究の視点	
3 研究の構造	3
4 研究の内容	4
(1) 学習計画の改善	
(2) 学習教材の開発	
(3) 評価の効率化	
調査研究	8
<b>第3学年【第1分科会】</b>	
1 実証授業の概要	10
2 単元全体の学習計画と評価計画「毎日の生活と健康」	11
3 学習・評価計画(1時間分)	12
<b>第4学年【第2分科会】</b>	
1 実証授業の概要	13
2 単元全体の学習計画と評価計画「育ちゆく体とわたし」	14
3 学習・評価計画(1時間分)	15
<b>第5学年【第4分科会】</b>	
1 実証授業の概要	16
2 単元全体の学習計画と評価計画「けがの防止」「心の健康」	17
3 学習・評価計画(1時間分)	19
<b>第6学年【第3分科会】</b>	
1 実証授業の概要	20
2 単元全体の学習計画と評価計画「病気の予防」	21
3 学習・評価計画(1時間分)	23
研究の成果と課題	24

## 研究主題

### 健康なライフスタイルを確立させる保健学習の指導と評価

#### 1 主題設定の理由

児童期からの肥満、高血圧などの生活習慣病、ストレスや人とのかかわり方から生じる不安や悩みなどの心の健康の問題は、心と体の健康づくりを目標とする教育において大きな課題である。この課題を解決するためには、生涯にわたって自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を培いながら健康なライフスタイルを確立させることが必要である。そのためには、学校教育全体を通して、小学校、中学校、高等学校と発達段階に応じて健康教育に取り組む必要がある。とりわけ、その中核となるものは、今回の学習指導要領で第3学年から扱うことになった保健学習である。

しかし、保健学習の実施状況をみると、天候等により運動領域の学習ができない場合に行ったり、一方的な知識の伝達だけに終わったりしている場合も多く見られる。また、3年生から実施するため、どのように授業を組み立てていけばよいか、また指導と評価をどのように行っていけばよいかという指導者の悩みの声も聞く。以上のことから本主題を「健康なライフスタイルを確立させる保健学習の指導と評価」とした。

#### 2 研究の視点

健康なライフスタイルを確立させるための保健学習は、身近な健康についての課題を科学的に解決していくような学習活動を工夫し、実習や体験を取り入れながら実践的な理解を図っていくための授業改善と学習教材の開発を目指した。また、保健学習をより充実させるためには、学習モデルを提示するだけでなく、児童の変容を評価し、評価した事柄を次の学習に確実に生かしていくことが重要であると考え、指導と評価の一体化を効率的に行う具体的な方法を探った。さらに、小・中・高等学校の発達段階に応じて求められる具体的な児童像・生徒像を明らかにし、小学校部会・中学校部会・高等学校部会の連携を図りながら研究を進めた。

本研究では健康なライフスタイルを以下のようにとらえている。

**健康観の変遷** ・健康とは、身体的、精神的、そして社会的にあまねく安寧な状態にあって単に病気がなく虚弱ではないということではない。(WHO、1946)  
・ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである。(WHO オタワ憲章、1986)  
(WHO 世界保健機構)

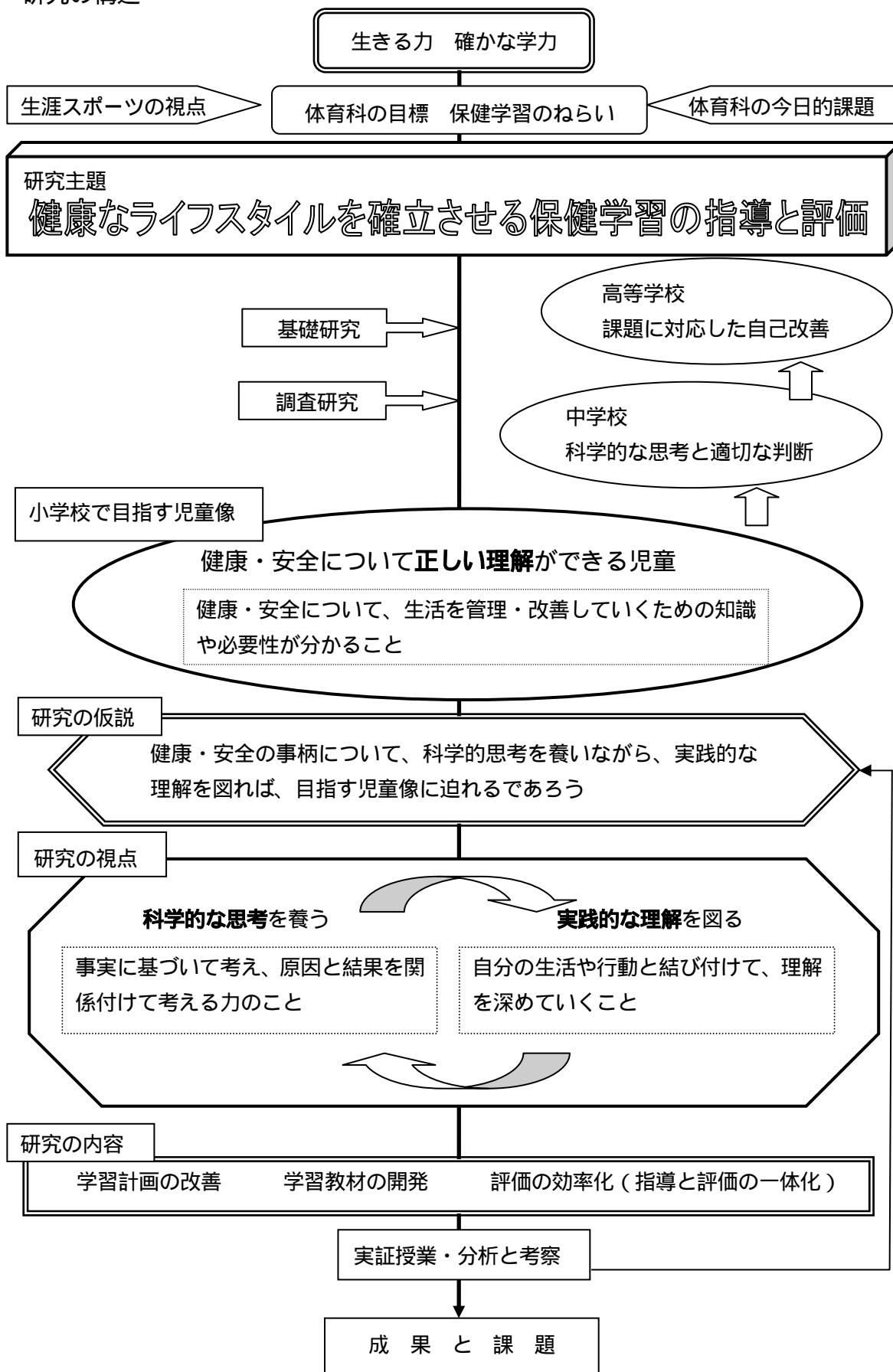
環境に適応できる

自らの能力を発揮できる

#### 健康なライフスタイル

心と体のバランスを保ちながら、明るく豊かで活力のある生活を営むことができること

### 3 研究の構造



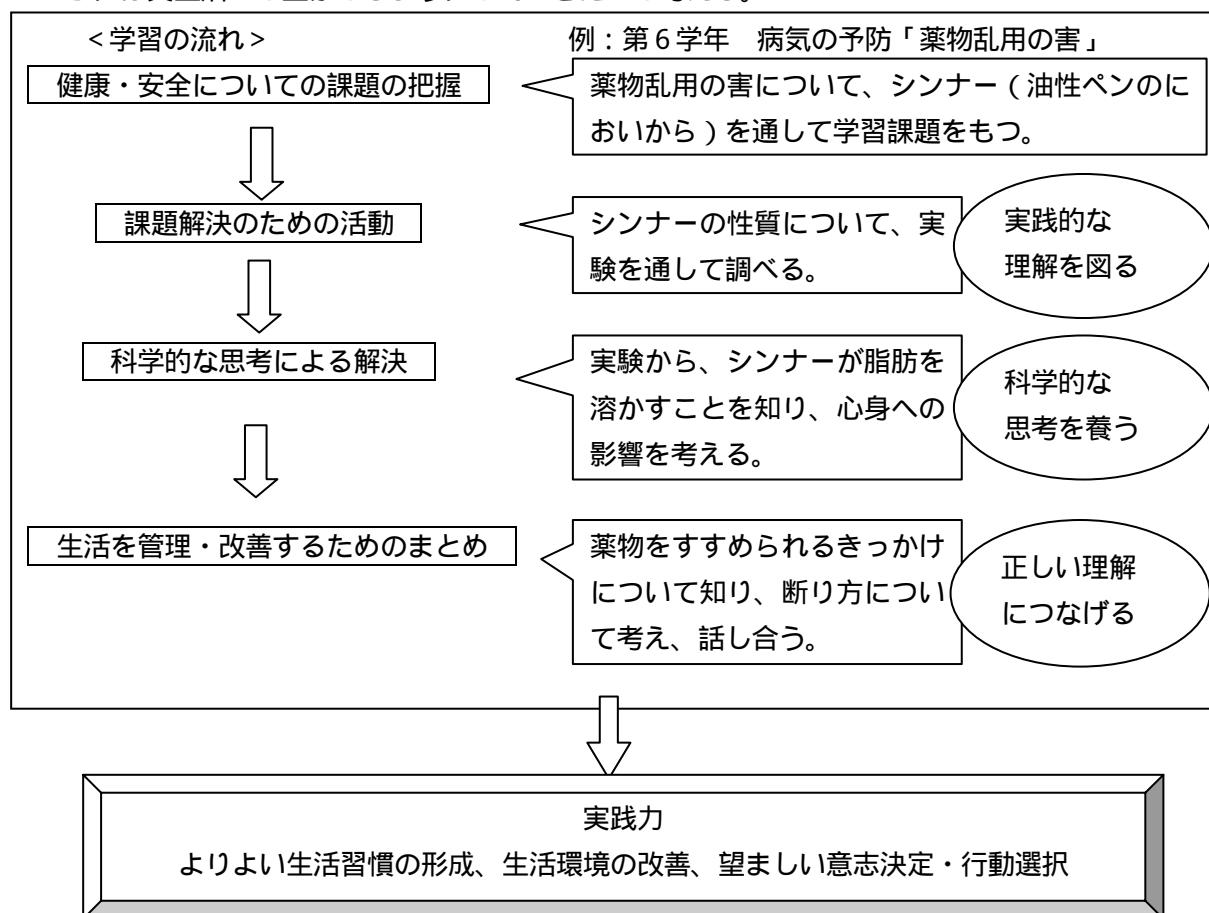
## 4 研究の内容

### (1) 学習計画の改善

#### 1 単位時間の学習モデル

保健領域の学習は、第3・4学年の2学年で8単位時間程度、第5・6学年の2学年で16単位時間程度という授業時数である。この限られた時間数の中で、学習の成果を高めるため、1単位時間の学習を下図のような流れのモデルを基本にして展開する。

この学習モデルの中で、「実践的な理解」を図る活動や「科学的な思考」を養う活動を取り入れ、児童の健康観を培う。そして、児童の健康観を変えていく中で、「正しい理解」に導き、さらには実生活へと生かせるようにしていきたいと考える。



このモデルは、指導者、児童にとって、それぞれ次のような成果があると考えられる。

- 指導者にとって
- ・ねらいを明確にして臨むことができ、授業展開がしやすい。
  - ・地域や学校の実態に応じて、学習内容の組替えができる。
- 児童にとって
- ・単元を通じた課題解決の学習より、1単位時間ごとの課題解決の学習の方が身に付く力が明確になる。
  - ・この学習モデルを繰り返すことによって学びが積み上げられ、課題を解決していく力が高まる。
  - ・生活を管理し、改善していく意識が高まり、実践力へつながっていくことが期待できる。

## (2) 学習教材の開発

### レクチャーナビ

レクチャーナビとは、プレゼンテーションソフトを活用し、1単位時間の学習の流れを映像で示したものである。つまり、1単位時間の学習内容の流れに沿った課題や発問、映像、画像、音声、グラフ、図表等の資料をビデオプロジェクターで映し出し、学習を効果的に進めるものである。

期待される成果としては、1単位時間の学習内容が明確になり、児童一人一人が正しい理解を身に付けやすくなる。また、課題や発問、資料等が組み込まれていることから学習を効率的に進めることができる。さらに、資料等を工夫することで、「科学的な思考」を養う活動や「実践的な理解」を図る活動を取り入れていくことができる。

### 学習カードの工夫

学習カードは、正しい理解へのステップとなり、自らの生活や行動と結び付くものであり、単元の評価規準に即して活用できるものを作成する。


### <カードの例>

ほけん学習カード		3年	組	名前( )	
月	日( )	生活とけんこう			
1	けんこうとは、どういうことでしょう。				<ul style="list-style-type: none"> <li>・予想や思っていることを書き学習の課題をつかむ。</li> <li>・比較や実験などから考えたことを書く。</li> <li>・学習を通して考えたことや分かったことを書き、自分の生活や行動に結び付けていく。</li> <li>・自己評価を通して、本時の内容を振り返り、生活に生かす意欲をもつ。</li> </ul>
2	元気なときとちょうしが悪いときのことを思い出しましょう。				
3	けんこうによい生活ってどんな生活でしょう。 <b>(思考・判断を評価する。)</b>				
4	今日の学習で、わかったことやこれからやっていきたいことを書きましょう。 <b>(知識・理解、関心・意欲・態度を評価する。)</b>				
5	学習を振り返りましょう。 けんこうな生活についてよくわかった。 けんこうによい生活についてよく考えた。 学習したことを生活に生かそうと思う。				
					<ul style="list-style-type: none"> <li>: よくできた</li> <li>: できた</li> <li>: だいたいできた</li> <li>: あまりできなかった</li> </ul>

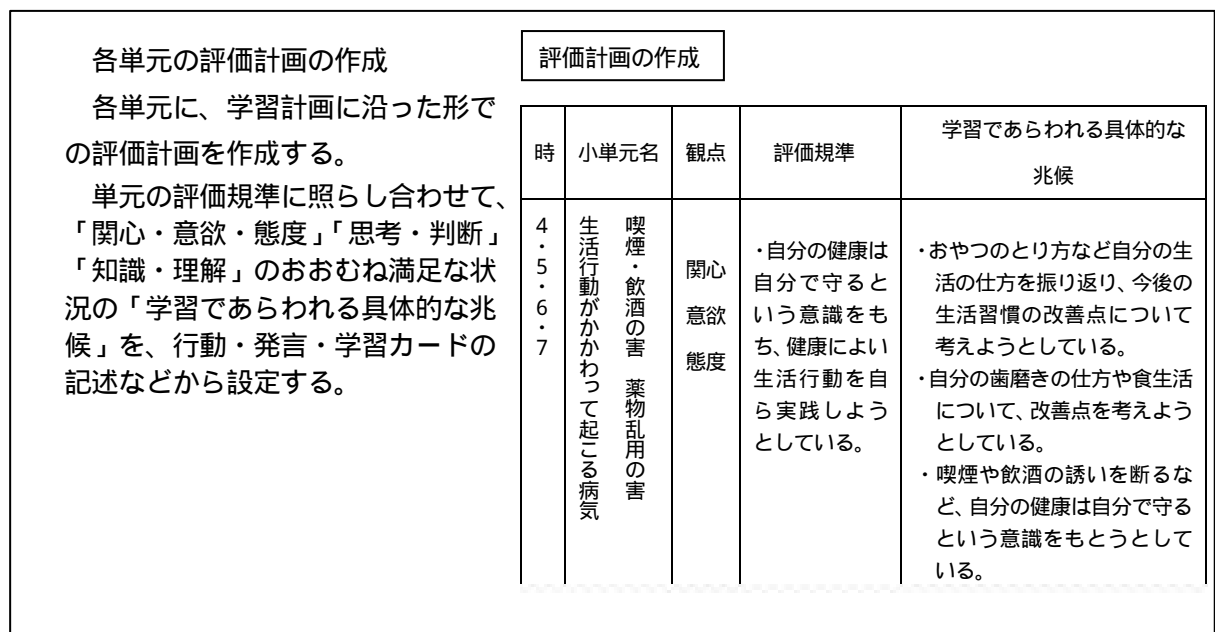
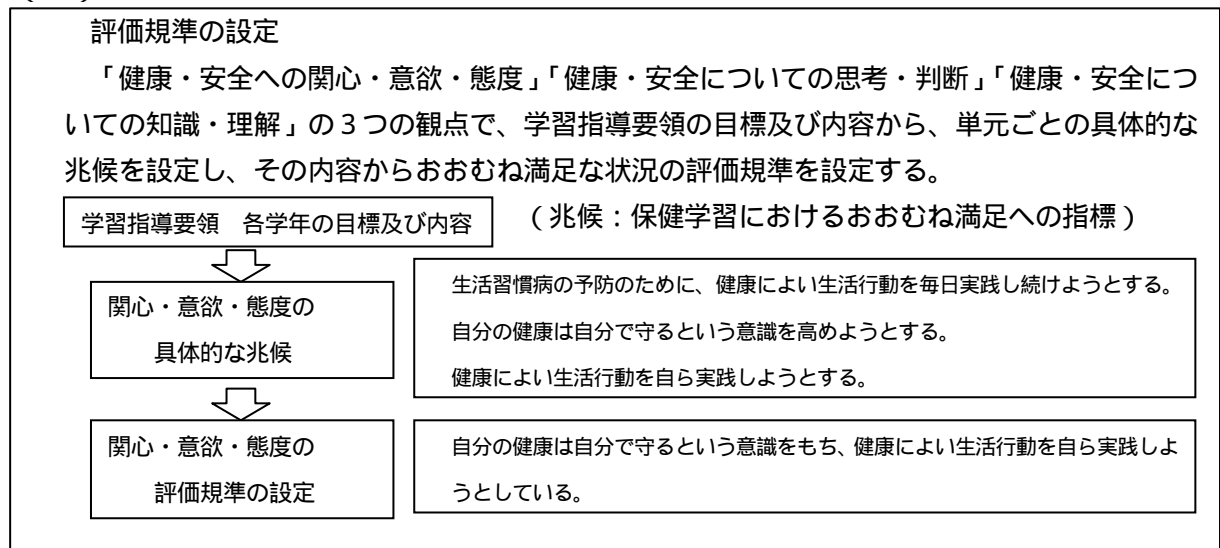
### 教材ファイルの作成

第3学年から第6学年の計24単位時間の保健学習で活用できる教材を「ねらい」「使い方」「留意点」を付け加え、発展的な学習へも対応できるようにしたものである。教材の内容は、自分自身の行動や生活と関連付けたり、実験や実習したりすることができるものや、課題解決ができるもの、科学的概念を示したものなどとした。これらの教材を活用することで、科学的な思考を深め、さらなる実践的な理解を図っていくことができる。

教材ファイル例

学年・単元名	3年 「毎日の生活と健康」	
小単元名	「生活と健康」	
教材名	「運動と骨の成長に関する実験」	
ねらい	運動が健康に深く関係していることを、骨の成長の仕組みについて、ペットボトルを骨に見立てた実験を行うことを通して知る。	
使用・指導手順	ペットボトルに、砂をいっぱい入れ、横からさわってみる。(骨粗しょう症) ペットボトルを10回程度机に打ちつけ、もう一度さわってみて固くなったことを体感する。	
使用教具・材料	・ペットボトル(2本1組)	
留意点	・事前または事後に健康な骨と骨粗しょう症の骨の画像などを提示する。	

(3) 評価の効率化





### 1 単位時間の評価計画の作成

単元の評価計画に基づいて、より具体的な評価規準を設定する。

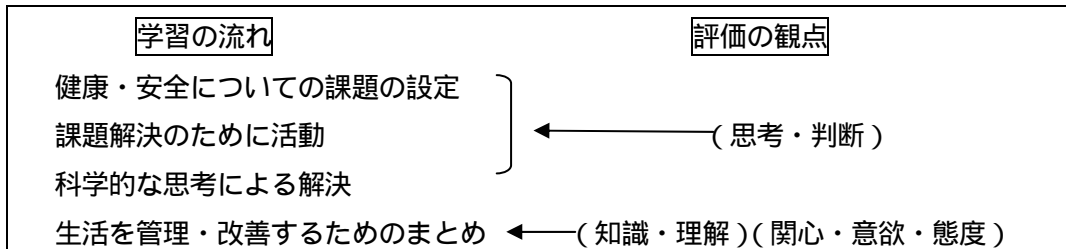
#### ・指導と評価の一体化

単元終了時に、おおむね満足な状況に達すると思われる各時間ごとの児童の兆候を明確にし、それに至らない児童に対しての指導を設定することで、指導と評価の一体化を図る。

学習であらわれる具体的な兆候	指導・助言
6 ・自分の1日の生活の中で、どんなところがよかったのか、どんな改善点があるのか考えている。 (思考・判断)	・ Aさんの生活の仕方を基にして、自分の生活の仕方を考えられるようにする。

#### ・評価の重点化

1 単位時間の評価計画も下図のような学習モデルに従って重点化を図る。「関心・意欲・態度」は「自らの生活を振り返り、今後にどう生かそうとしているか」を重視し、まとめの段階での学習カードの記述から評価していくことが中心となる。



### 評価システムの活用

コンピュータで1 単位時間ごとの評価チェックシートを作成し、児童の学習状況を把握し、指導に生かしたり単元の総括的な評価に活用したりするものである。

評価チェックシートには、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の3 観点で重点化した「学習であらわれる具体的な兆候」を示し、行動・発言・学習カードの記述から評価を記録する。

評価チェックシート 第3 学年「毎日の生活と健康」

小単元名	生活のリズム										
観点	関心・意欲・態度		思考・判断		知識・理解		学習状況				
学習であらわれる 具体的な兆候	活をしようとしている。	具体的な目標を設定している。	善点があるのか考えている。	自分の一日の生活の中で、どんなところがよかったのか、どんな改善点があるのか考えている。	自分の生活のよい点・改善点を具体的に挙げている。	活のリズムに合わせて生活することが大切であることが分かる。	健康に過ごすためには、一日の生活のリズムに合わせて生活している。	分かったことを具体的に記述している。	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1											





## 第3学年【第1分科会】

### 1 実証授業の概要

#### (1) 単元 「毎日の生活と健康」

#### (2) 単元の目標

進んで課題に取り組み、健康によい1日の生活の仕方を実践しようとする。

(関心・意欲・態度)

自分の生活を見直し、健康によい1日の生活の仕方について考えることができる。

(思考・判断)

健康に過ごすための生活の仕方、体の清潔、生活環境を整える必要性を理解できる。

(知識・理解)

#### (3) 研究の具体的な視点

##### 学習計画の改善

- ・学習内容を1単位時間ごとの学習モデルとし、「課題をもつ」「科学的な思考を養う」「実践的な理解を図る」「生活を振り返る」時間を毎時間の学習に取り入れた。第1時を例にすると、「課題をもつ」活動として「元気な時と調子が悪い時の状態を比べる。」「科学的な思考」を養う活動として「資料を見て健康によい生活の仕方を考える。」「実践的な理解」を図る活動として「骨密度の実験」「生活への振り返り」として「これから実践していきたい生活の仕方を考える。」活動を取り入れた。
- ・3年生の学習は、小学校、中学校、高等学校へと続く保健学習のスタートとして重要であると考え、第1時に「健康について考えていこうとする」という目標を加えた。
- ・「健康を守るための様々な活動」については、第4時の扱いにした。

##### 学習教材の開発

- ・第1時の「運動と骨密度の実験」、第2時の「一週間の生活調べ」「A君の生活調べ」「睡眠と成長ホルモン等の資料」、第3時の「手洗い実験」、第4時の「教室の明るさの実験」「空気の汚れの実験」等、児童が体験し実感を伴う実験や資料を準備することで、各時間に科学的な思考を養い、実践的な理解を図れるようにした。
- ・児童が具体的に資料をとらえやすいように、レクチャーナビに写真、図、比較するグラフ等を多く取り入れ、さらに板書も併用することにより学習内容を残すようにした。
- ・毎時間の学習を「教材ファイル」とリンクさせ、活用度を高めた。

##### 評価の効率化

- ・単元の評価規準から、毎時間の学習であられる具体的な兆候を設定した。学習であられる具体的な兆候は、おおむね満足な状況へ達成するための道しるべとなり、それに導くための指導をしていくことで、指導と評価の一体化を図った。
- ・学習カードを工夫して記述による評価をしやすくし、評価システムへ入力することで、単元全体の学習状況の把握を簡易に行えるようにした。

#### (4) 実証授業の成果と課題

##### 研究の成果(児童の変容)

- ・それぞれの時間において、科学的な思考を養いながらの実践的な理解の場面で「児童が変わった瞬間」を確認することができた。これは、それぞれの学習場面での実験や資料が「意外性」を含んだ適切なものだったことを実証したものと考える。
- ・事後調査から、健康な生活の仕方に意識が高まった児童が12名から24名に増えた。

##### 今後の課題

- ・授業時間の短縮のため、実験の効率化を図るための改善をするとともに、学習であられる具体的な兆候を明確にして評価システムを使いやすくする必要がある。
- ・事後調査から日常化への意識が低いことが明らかとなり、今後の検討課題となった。

## 2 単元全体の学習計画と評価計画「毎日の生活と健康」

時	小単元名	学 習 計 画			評 価 計 画				
		観点	目 標	学 習 活 動	観点	評 価 規 準	学習であられる具体的な兆候		
1	生活と健康	関心意欲態度	・健康について考えていこうとするとともに、健康によい生活の仕方を実践しようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>健康とは何かについて考える。</li> <li>元気な時と調子が悪い時の状態を比べる。</li> <li>健康によい生活の仕方について、食事・運動・休養・睡眠のを中心に考える。</li> <li>分かったこと、やっていきたいことを考える。</li> <li>1週間の生活調べを行うことを知る。</li> </ol>	関心意欲態度	・健康によい1日の生活の仕方を実践しようとしている。	・自分の生活を見直そうとしている。 ・健康によい1日の生活の仕方を実践しようとしている。		
		思考判断	・健康な生活を送るために必要なことについて、資料や自分の生活を基に考えることができる。		思考判断	・食事、運動、休養及び睡眠について、自分の生活を見直し、実践できることを考えている。	・食事、運動、休養及び睡眠と健康とのかかわりを考えている。 ・食事、運動、休養及び睡眠について、自分の生活の改善点を考えている。		
		知識理解	・健康と生活の仕方が深くかかわっていることを理解できる。						
2 (実証授業)	生活のリズム	関心意欲態度	・食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践しようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1週間の生活調べを基に、自分の体調を振り返り、健康と生活とのかかわりについて、確認する。</li> <li>健康によい1日の生活の仕方を知る。</li> <li>食事、運動、休養及び睡眠は互いに関係していることに気付く。</li> <li>1日の生活のリズムの大切さを知る。</li> <li>自分の生活調べ表を見て、よいところや改善できるところを考える。</li> </ol>	知識理解	・食事、運動、休養及び睡眠に気を付けて自分の生活を見直すことが必要であることが分かる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に過ごすためには、1日の生活の仕方が大切であることが分かる。</li> <li>食事、運動、休養及び睡眠が健康には重要であることが分かる。</li> <li>食事、運動、休養及び睡眠は、それぞれ関係していて、生活のリズムに合わせて実践することが大切であることが分かる。</li> <li>健康に過ごすためには、自分の生活を見直すことが必要であることが分かる。</li> </ul>		
		思考判断	・食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を送るためのめあてを考えることができる。						
		知識理解	・毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を送るように自分の生活を見直すことが必要であることを理解できる。						
3	身のまわりの清潔	関心意欲態度	・身のまわりを清潔にするために自分でできることを実践しようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>なぜ手を洗うのかについて考える。</li> <li>手洗い実験をして、手の汚れの残り方について気付く。</li> <li>正しい手洗いについて、資料から知る。</li> <li>手の清潔から発展して、体や衣服の清潔について考える。</li> <li>分かったこと、やっていきたいことを考える。</li> </ol>	関心意欲態度	・自分でできる身のまわりの清潔や生活環境を整えることを実践しようとしている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の生活を見直そうとしている。</li> <li>体の清潔のために自分でできることを実践しようとしている。</li> <li>生活環境を整えるために自分でできることを実践しようとしている。</li> </ul>		
		思考判断	・身のまわりの清潔で、自分の生活の改善点を考えることができる。		思考判断	・体を清潔に保ち、生活環境を整えることについて、実践できることを考えている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>体の清潔を保つことがどのように健康によいか考えている。</li> <li>生活環境を整えることがどのように健康によいのか考えている。</li> <li>自分の生活を見直し、実践できることを見付けている。</li> <li>学校での健康を守る活動について考えている。</li> </ul>		
		知識理解	・毎日を健康に過ごすために体を清潔に保つことが必要であることを理解できる。						
4	身のまわりの環境	関心意欲態度	・環境を整えるために自分ができることを実践しようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>健康と環境とのかかわりについて考える。</li> <li>窓や電気が必要な理由を考える。</li> <li>実験を通して教室の空気と明るさを感じる。</li> <li>教室から学校へ、健康を守る幅広い活動について考える。</li> <li>分かったこと、やっていきたいことを考える。</li> </ol>	知識理解	・体を清潔に保ち、生活環境を整えることに気を付けて自分の生活を見直すことが必要であることが分かる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康に過ごすためには、体の清潔を保つことが大切であることが分かる。</li> <li>健康に過ごすためには、生活環境を整えることが大切であることが分かる。</li> <li>健康に過ごすためには、自分の生活を見直すことが必要であることが分かる。</li> </ul>		
		思考判断	・環境を整えることで、自分の生活の改善点を考えることができる。						
		知識理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日を健康に過ごすために環境を整えることが必要であることを理解できる。</li> <li>学校でも健康を守るために、様々な保健活動が行われていることを理解できる。</li> </ul>						

### 3 実証授業（2時間目「生活のリズム」）

学習計画		評価計画 <small>ゴシック体は重点</small>	
学習活動（主な発問： <input type="checkbox"/> 予想される児童の反応：C）	留意点	学習であられる具体的な兆候	指導・助言
<p>1 1週間の生活調べを基に、自分の体調を振り返り、健康と生活のかかわりについて確認する。</p> <p>1週間の生活調べで気付いたことは何ですか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間の児童の生活調べ表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間の生活を振り返り、自分の生活の仕方について気付いたことを発言している。（関心・意欲・態度）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1週間の生活調べの何日かを比べながら、睡眠など一つの生活の仕方に注目して考えられるようにする。</li> </ul>
<p>2 Aさんの生活の仕方とBさんの生活の仕方を比べてみる。</p> <p>AさんとBさんの1日の生活の仕方にはどんな違いがありますか。</p> <p>C：「Bさんは寝る時間が遅くて、起きる時間が遅い」「Bさんは寝る前に勉強をしている」「Aさんは朝排便しているけれど、Bさんは夕方に排便をしている」「Aさんは外で遊んでいるけれど、Bさんは家でマンガを読んでいる」「Bさんは朝急いで食事をして登校している」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・AさんとBさんの生活調べ表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二人の生活の仕方の違いに気付き、発言している。（思考・判断）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二人の食事や睡眠などに着目して考えられるようにする。</li> </ul>
<p>3 健康によい1日の生活の仕方を知る。</p> <p>健康に過ごせたのは、AさんとBさんのどちらでしょう。また、それはどうしてでしょうか。</p> <p>C：「Aさんは早寝早起きをしている」「Aさんは外で元気よく運動している」「Bさんは、テレビをよく見ていて、運動をしていない」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・AさんとBさんの生活調べ表</li> <li>・学習カード1に考えを記入する。</li> <li>・児童の意見を板書</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に過ごせた理由を考えて書いたり、発言したりしている。（思考・判断）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第1時の学習を想起させて、健康によい1日の生活の仕方を考えられるようにする。</li> </ul>
<p>4 食事、運動、休養及び睡眠は互いに関係していることに気付く。</p> <p>どうして早寝早起きはよいのでしょうか。</p> <p>C：「朝、ゆっくりと準備ができるから」「しっかりと朝ごはんが食べられるから」「すっきりするから」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の意見を板書</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きのよさについて考え、発言している。（思考・判断）</li> <li>・食事、運動、休養及び睡眠は、互いに関係していることが分かる。（知識・理解）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早起きすることのよさを考えるを通して、他の生活の仕方とのつながりに気付けるようにする。</li> </ul>
<p>5 Aさんの生活や成長ホルモンなどの資料から1日の生活のリズムの大切さを知る。</p> <p>Aさんが体調をくずしてしまったのは、なぜでしょうか。</p> <p>C：「寝る時間が変わったから」「生活がずれたから」</p> <p>健康に過ごすためには、どんな生活をするとよいでしょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Aさんの生活調べ表</li> <li>・児童の意見を板書</li> <li>・体温のグラフ</li> <li>・成長ホルモンの資料</li> <li>・教科書を読む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Aさんが体調をくずした原因を考え発表している。（思考・判断）</li> <li>・健康に過ごすためには、1日の生活のリズムに合わせて生活していくことが大切であることが分かる。（知識・理解）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体温や成長ホルモンのグラフから、生活のリズムの大切さに気付くことができるようにする。</li> </ul>
<p>6 自分の生活調べを見て、よいところや改善できるところを考える。</p> <p>自分の生活調べ表を見て、よいところや直していきたいところはどこですか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の生活調べ表</li> <li>・学習カード2に記入する。</li> <li>・児童の発表</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の1日の生活の中で、どんなところがよかったのか、どんな改善点があるのか考えている。（思考・判断）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Aさんの生活の仕方に基づいて、自分の生活の仕方を考えられるようにする。</li> </ul>
<p>7 学習のまとめをする。</p> <p>今日の勉強をして、気付いたことや自分がこれからやっていきたいことを書きましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カード3・4に記入する。</li> <li>・児童の発表</li> <li>・自己評価をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日の生活のリズムに合わせた生活をしようとしている。（関心・意欲・態度）</li> <li>・自分でできる健康によい生活を考えている。（思考・判断）</li> <li>・健康に過ごすために、自分の生活を見直すことが必要であることが分かる。（知識・理解）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習したことを生かして、今までの生活を振り返り、自分ができることを考えられるようにする。</li> </ul>

## 第4学年【第2分科会】

### 1 実証授業の概要

#### (1) 単元 「育ちゆく体とわたし」

#### (2) 単元の目標

自分の体の発育・発達に関心をもち、個人差などを肯定的に受け止め、自らの生活を改善しようとする。 (関心・意欲・態度)

体の発育・発達について、変化や特徴を考えたり、よりよく発育・発達させるための生活の仕方を考えたりすることができる。 (思考・判断)

体の発育・発達について、一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できる。 (知識・理解)

#### (3) 研究の具体的な視点

##### 学習計画の改善

- ・科学的な思考を養いながら実践的な理解を図るために、小単元配列で第1時にこれまでの自分について理解することとした。第2時・第3時は、これからの自分について考えることとし、体の発育・発達には個人差があることを肯定的に受け止めることができるようにした。さらに第4時には、よりよい発育・発達のための生活の仕方を考えることができるようにした。

##### 学習教材の開発

- ・児童が資料を視覚的にとらえやすいように、レクチャーナビに身長伸びのグラフや体つきの変化を映像化した。
- ・体験談をレクチャーナビに動画として取り入れ、児童の心に響くようにした。

##### 評価の効率化

- ・評価の重点化を図り、学習カードの中で、毎時間3観点を評価できるようにした。
- ・学習を振り返り、「関心・意欲・態度」「思考・判断」「知識・理解」の3観点を児童が4段階で自己評価できるようにした。
- ・学習であらわれる具体的な兆候を、児童の行動・発言・記述から把握し、指導に生かすことができるようにした。

#### (4) 実証授業の成果と課題

##### 研究の成果

- ・学習計画は児童が学習内容を正しく理解していく上で、効果的であった。
- ・レクチャーナビを学習に用いることで、児童は資料を視覚的にとらえやすくなり、科学的な思考を養う上で有効であった。
- ・具体的な評価規準を学習カードに設定したことで、明確に観点を評価することができた。

##### 今後の課題

- ・実践的な理解が困難であるとされた「思春期の体の変化」においても、映像資料(体験談の音声映像)等を工夫することによって、ねらいを達成することができると思う。
- ・評価チェックシートで、発言だけでなく記述も加えて評価することが必要である。

## 2 単元全体の学習計画と評価計画「育ちゆく体とわたし」

時	小単元名	学 習 計 画			評 価 計 画		
		観点	目 標	学 習 活 動	観点	評 価 規 準	学習であられる具体的な兆候
1	体の発育・発達	関心意欲態度	・体の変化や個人差を肯定的に受け止めようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>自分の身長伸びから、20歳の身長を予想する。</li> <li>自分のこれまでの身長伸びを基に、予想が正しいかを考える。</li> <li>発育の仕方には、個人差があることを知る。</li> <li>身長以外の発育について考える。</li> <li>本時の学習を振り返る。</li> </ol>	関心意欲態度	・体の変化や個人差を肯定的に受け止めようとしている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の体がどのように発育していくか考えようとしている。</li> <li>身長など体の発育の仕方には個人差があることを肯定的に受け止めようとしている。</li> </ul>
		思考判断	・身長や体重などから、体の発育・発達がどのように変化するか考えることができる。		思考判断	・身長や体重などから、体の発育・発達がどのように変化するか考えている。	
		知識理解	・体の発育・発達は、年齢に伴って変化し、個人差があることが理解できる。		知識理解	・体つきの変化には個人差があることが分かる。	
2 (実証授業)	思春期の体の変化	関心意欲態度	・思春期に起こる男女の体つきの変化について考えようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>男女の体つきの違いを子どもと大人の場合を比べて考える。</li> <li>思春期に起こる男女の体つきの変化について考える。</li> <li>個人差について考える。</li> <li>本時の学習を振り返る。</li> </ol>	関心意欲態度	・思春期に起こる体つきの変化、大人の体に近づく現象を肯定的に受け止めようとしている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>資料を基に男女の体つきの違いを子どもと大人の場合を比べて考えようとしている。</li> <li>思春期に起こる体の中の変化について、考えようとしている。</li> <li>大人に近づく現象を肯定的に受け止めようとしている。</li> </ul>
		思考判断	・思春期の体つきの変化について、自分の成長にあてはめて考えることができる。		思考判断	・思春期に起こる体つきの変化、大人の体に近づく現象に、どのようなものがあるか考えている。	
		知識理解	・「思春期」という言葉、体の変化、時期や起こり方には個人差があることなどについて理解できる。				
3	思春期の体の変化	関心意欲態度	・思春期に起こる大人の体に近づく現象について、自分の成長にあてはめながら考えようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>前時を振り返り、本時の課題をつかむ。</li> <li>女子の体の中の変化を考える。</li> <li>男子の体の中の変化を考える。</li> <li>異性への関心など心の変化について考える。</li> <li>本時の学習を振り返る。</li> </ol>	関心意欲態度	・思春期に起こる体つきの変化や大人の体に近づく現象は、個人差があるがだれにでも起こる現象であることが分かる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>思春期に起こる男女の体つきの変化について考えている。</li> <li>自分のこれからの体の変化に見通しについて考えている。</li> <li>異性への関心の芽生えについて考えている。</li> </ul>
		思考判断	・思春期に起こる大人に近づく現象にはどのようなものがあるか考えることができる。		知識理解	・思春期には「初経」「精通」などが起こること、起こる時期には個人差があること、だれにでも起こる現象であることが理解できる。	
		知識理解	・思春期には「初経」「精通」などが起こること、起こる時期には個人差があること、だれにでも起こる現象であることが理解できる。				
4	体の発育・発達	関心意欲態度	・体をよりよく発育・発達させるための方法に関心を持ち、進んで自分の生活を改善しようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>体をよりよく発育・発達させるために、必要なもの考える。</li> <li>調和のとれた食事について考える。</li> <li>休養・睡眠の大切さについて考える。</li> <li>適度な運動の大切さについて考える。</li> <li>本時の学習を振り返る。</li> </ol>	関心意欲態度	・体をよりよく発育・発達させるために生活を改善しようとする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>体をよりよく発育・発達させるために大切なもの考えようとしている。</li> <li>体をよりよく発育・発達させるために自分の生活を改善しようとしている。</li> <li>自分の食生活を振り返り、どのように食事をとればよいか考えている。</li> <li>成長ホルモンのグラフと自分の睡眠時間を比較して考えている。</li> </ul>
		思考判断	・自分の生活を振り返り、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方考えることができる。		思考判断	・体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方考えている。	
		知識理解	・体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養と睡眠が必要であることが理解できる。		知識理解	・体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養と睡眠が必要であることが分かる。	



### 3 学習・評価計画（2時間目「思春期の体の変化」）

学習計画		評価計画	
		ゴシック体は重点	
学習活動(主な発問: <input type="checkbox"/> 予想される児童の反応: C)	留意点	学習であられる具体的な兆候	指導・助言
<p>1. 男女の体つきの違いを、子どもと大人の場合を比べて考える。</p> <p>(子どもの後ろ姿から)  <input type="checkbox"/> どちらが男の子で、どちらが女の子でしょう。</p> <p>C: 「後ろ向きでわからない。」            (大人の後ろ姿から)  <input type="checkbox"/> どちらが男性でどちらが女性ですか。</p> <p>C: 「体つきが丸いから、 が女性。」            ・スクリーンの資料を基に男女の体つきの違いを子どもと大人の場合を比べて考え、発表する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児期の男女の子どもと成人男女の後ろ姿の資料映像</li> <li>・学習カード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を基に男女の体つきの違いを子どもと大人の場合を比べて考えようとしている。(関心・意欲・態度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・幼児期は、後ろ向きだけでは男女の識別が難しいことをとらえさせる。</li> <li>・大人の男女には、体つきの違いがはっきりしていることに気付かせる。</li> </ul>
<p>2. 思春期に起こる男女の体つきの変化について考える。</p> <p><input type="checkbox"/> 大人に近づくにつれて、男女の体にどのような変化が現れてくるのでしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに記入する。</li> <li>・学習カードを基に、グループで男女の体の変化について話し合い、発表する。</li> </ul> <p>C: 「男子はひげが生える。がっしりした体つきになる。」            C: 「女子は乳房がふくらむ。丸みのある体つきになる。」            C: 「わきや性器のまわりに性毛が生えてくる。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の回答に合わせた成人男女の体つきの変化の資料映像</li> <li>・学習カード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期に起こる男女の体つきの変化について考えている。(思考・判断)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の発表した男女の体の変化をスクリーンで写しだし、発表されなかった体の変化について補足をする。</li> <li>・少年、少女の体から大人の体に変化していく時期を思春期ということを説明する。</li> </ul>
<p>3. 個人差について考える。</p> <p><input type="checkbox"/> いつごろ体の変化がおとずれるのでしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料や大人の経験談から、体の変化のおとずれる時期には個人差があり、一人一人は掛け替えのない存在であることを理解する。</li> <li>・学習カードに分かったことを記入する。</li> </ul> <p>C: 「男子より女子のほうが体の変化が現れるのが早いな。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変化の現れる時期のグラフ</li> <li>・大人の体験談映像</li> <li>・学習カード</li> <li>・児童の意見の板書</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体つきの変化には個人差があることが分かる。(知識・理解)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラフの読み取り方で、5、6年生が100名全員になっていないことなどを注目させ、それ以前や以後に起きていることにも触れる。</li> <li>・個人差や男女差はあるが、大人の体に近づいていること、体の変化が早かったり遅かったりすることで驚いたり悩んだりせずに、自分の体を大切にすることが大事であることを伝える。</li> </ul>
<p>4. 本時の学習を振り返る。</p> <p><input type="checkbox"/> 今までの学習を基に、卒業するときの自分へ手紙を書きましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今までの学習を振り返り、卒業時の自分へ手紙を書く。</li> </ul> <p>C: 「体の変化が現れる時期には個人差があるのだから、心配しなくてもいいよ。」            ・次時、思春期の体の中で起こる変化について学習することを知らせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期に起こる男女の体つきの変化には個人差があることを、肯定的に受け止めようとしている。(関心・意欲・態度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習を振り返り、自分の体の変化に見通しがもてるような予想、希望、励ましなどの手紙を記述させ、思春期に起こる大人の体に近づく現象を肯定的に受け止められるようにする。</li> </ul>

## 第5学年【第4分科会】

### 1 実証授業の概要

#### (1) 単元 「心の健康」

#### (2) 単元の目標

心の発達及び不安、悩みへの対処の仕方について、関心をもって課題に取り組み、適切な対策を考え自分の生活を改善しようとする。 (関心・意欲・態度)

心の発達及び不安、悩みへの対処の仕方について、課題解決の活動を通して、科学的に考えたり判断したりする。 (思考・判断)

心の発達及び不安、悩みへの対処の仕方について理解できる。 (知識・理解)

#### (3) 研究の具体的な視点

##### 学習計画の改善

- ・単元の前半に、心と体のつながりを実感できる体験活動を取り入れた。
- ・意識調査で多くの児童が、対人関係が良好であるときに悩みや不安がないと答えていることから、単元の後半に、「不安や悩みへの対処」の中にコミュニケーションスキルについて学習する時間を1時間設けた。

##### 学習教材の開発

- ・レクチャーナビの中に語りかける映像を取り入れ、気持ちの伝え方によって相手に与える印象が変わるということを、会話の模擬体験によって学習できるようにした。
- ・教材ファイルの中で体験活動の方法を写真で示し授業の進め方をイメージしやすくした。

##### 評価の効率化

- ・評価規準より学習であられる具体的な兆候を定め、評価を短時間で行えるようにした。これにより具体的な兆候が表れていない児童に対して、指導と評価の一体化を図った。
- ・各時間の評価規準や学習カードと評価システムを明確に関連付け、評価をしやすくした。

#### (4) 実証授業の成果と課題

##### 研究の成果(児童の変容)

- ・第2時「心と体の密接な関係」では、心と体のつながりを実感できる体験を取り入れ、さらに科学的なデータを基に考えさせることで、ほとんどの児童が心と体は密接な関係があることを理解できた。そして学習カードに「競争するときやテストをやる時は集中してやろうと思う。」と書いた児童がいた。また、これまで運動するときに声を出すことを恥ずかしがっていた児童が進んで声を出す姿も見られるようになった。
- ・第3時・第4時「不安や悩みへの対処」では、不安や悩みのある人の割合をグラフで示したり、対処法の一つとして体ほぐしを取り入れた。学習後に「不安や悩みは誰にでもあると知って安心した。」という感想をもった児童や、学芸会の作文に「舞台に出る前、緊張をほぐす運動をしたら落ち着いた。」と書いた児童がいた。このように不安や悩みに対して前向きに考えられる児童が増えたことは、この研究の成果である。

##### 今後の課題

- ・「心と体の密接な関係」についての学習では、生活に生かせる正しい理解につなげるために、科学的なデータの取り上げ方や発問を更に工夫していく必要がある。

2 1 単元全体の学習計画と評価計画「けがの防止」

時	小単元名	学 習 計 画			評 価 計 画			
		観点	目 標	学 習 活 動	観点	評 価 規 準	学習であられる具体的な兆候	
1	けがや事故の原因	関心意欲態度	・今までの自分の生活の中から、事故の経験を振り返ろうとする。	1 けがの経験を話し合い、死亡事故・交通事故の原因の統計資料から事故の原因を知る。 2 学校生活での事故の実態から、事故の原因を考える。 3 事故の原因が「人の行動(心の状態や体の調子)」や「周りの環境」にあることを知る。 4 経験したけがや事故の原因を考える。	関心意欲態度	・今までの自分の生活の中から、事故の経験を振り返り、実践しようとしている	・今までの事故の経験を振り返ろうとしている。 ・自分の行動で気を付け、環境を安全に整えようとしている。 ・自動車の特性に触れながら、安全に行動し、環境を安全に整えようとしている。	
		思考判断	・事故の実態から、事故の原因を考えることができる。					
		知識理解	・事故の原因が「人の行動(心の状態や体の調子)」や「周りの環境」にあることを理解できる。					
2	学校生活のけがの原因と防止	関心意欲態度	・自分の生活を振り返り、けがの防止を心掛ける生活を実践しようとする。		1 けがの実態から、けがの防止のためにどんなことが必要か考える。 2 原因を「行動」と「環境」に関連させて考える。 3 けがを防止するためには、安全な行動をすることと、安全な環境をつくる必要があることを知る。 4 けがを防ぐために、どのような生活をしていきたいか考える。	思考判断	・事故の実態から、事故の原因を考えている。	・事故の原因が、「人の行動(心の状態や体の調子)」や「周りの環境」であることを考えている。 ・けがの原因を、人の行動と周りの環境に分けて考えている。 ・事故の発生に自動車の特性がどのようにかわっているかを考えている。
		思考判断	・けがの実態から、けがの防止のためにどんなことが必要か考えることができる。					
		知識理解	・けがを防止するためには、安全な行動をすることと、安全な環境をつくる必要があることを理解できる。					
3	交通事故の原因と防止	関心意欲態度	・自分の生活を振り返り、交通事故の防止を心掛ける生活を実践しようとする。	1 隠れた危険や起こりそうな事故を予想する。 2 自動車の特性を知り、交通事故を防ぐためにはどうしたらよいか考える。 3 地域では交通事故を防ぐためにどんな工夫がされているか資料を基に調べる。 4 交通事故を防ぐためには、周囲の危険に早く気づき、的確な判断の下に安全に行動することが必要であることを知る。 5 交通事故を防ぐために、どのような生活をしていきたいか考える。		知識理解	・けがや事故の原因及び防止するための方法が分かる。	・事故の原因が「人の行動(心の状態や体の調子)」や「周りの環境」であることが分かる。 ・けがを防止するためには、安全に行動することと周りの環境を安全に整えることが必要であることが分かる。 ・交通事故を防ぐためには、危険に早く気づき正しい判断をして行動することと、安全な環境をつくることが必要であることが分かる。
		思考判断	・自動車の特性を知り、交通事故を防ぐためにはどうしたらよいか考えることができる。					
		知識理解	・交通事故を防ぐためには、周囲の危険に早く気づいて、的確な判断の下に安全に行動することや安全な環境をつくる必要があることを理解できる。					
4	けがの手当	関心意欲態度	・これからの生活において、けがの手当を実践しようとする。		1 通報の仕方を実習する。 2 簡単なけがの手当を実習する。 3 けがの種類や程度から自分で手当できるけがなのか、通報する必要があるけがなのかを考える。 4 けがをしたときにどのようにするか考える。	関心意欲態度	・今後の生活においてけがの手当を実践しようとしている。	・通報や手当の仕方の実習を通して、自分ができる手当などの対応の仕方を見付け実践しようとしている。
		思考判断	・けがの種類や程度などの状況から、どのような手当が適切か考えることができる。			思考判断	・けがの状況に対応した適切な手当を考えている。	・けがの種類や程度などの状況から、どのような手当が適切か考えている。 ・周囲の人と協力した手当の仕方を考えている。
		知識理解	・けがを手当するときには、速やかな状況の把握と処置及び近くの大人に知らせることが大切であることを理解できる。 ・簡単なけがの手当をすることができる。	知識理解		・けがへの迅速な対応の仕方が分かり簡単な手当ができる。	・けがの手当をするときには、速やかに状況を把握し、近くの大人に知らせることが大切であるということが分かる。 ・すり傷、鼻出血、やけどや打撲などの簡単な手当ができる。	

2 2 単元全体の学習計画と評価計画「心の健康」

時	小単元名	学 習 計 画			評 価 計 画		
		観点	目 標	学 習 活 動	観点	評 価 規 準	学習であられる具体的な兆候
1	心の発達	関心意欲態度	・心が発達することに関心をもち自分の生活を振り返ろうとする。	1 心の働きがどんなことなのかを考える。	関心意欲態度	・心が発達することに関心をもち自分の生活を振り返ろうとしている。	・遊びや学習、自然体験、人とのかかわりなどの生活経験を通して心が発達してきたことを振り返ろうとしている。
		思考判断	・幼いころと今の自分を比べて、心も体と同様に発達してきていることに気づき、心の発達に生活経験がかかわっていることを考えることができる。	2 自分の心がどのように変化してきたかを振り返り、心も体と同様に発達してきていることを理解する。	思考判断	・どのような生活経験が心を発達させてきたのかを考えている。	・遊びや学習、自然体験、人とのかかわりなどの生活経験が心を発達させてきたことを考えている。
		知識理解	・自分の心の発達を振り返り、心は感情、社会性、思考力などの総体であり、体と同様に年齢とともに発達することを理解できる。	3 心の働きがどんなことなのかを再び考える。 4 どのような生活経験が心を発達させてきたのかを考える。	知識理解	・心は様々な生活経験を通して年令とともに発達することが分かる。	・心が感情、社会性、思考力などの総体であることが分かる。 ・心は遊びや学習、自然体験、人とのかかわりなどの生活経験を通して発達していくことが分かる。
2	心と体の密接な関係	関心意欲態度	・自分の生活を振り返り、心と体が深く影響し合っていることを生かした生活を実践しようとする。	1 心と体の密接な関係について学習することを確認する。	関心意欲態度	・心と体が密接に関係し合っていることをこれからの生活に生かそうとしている。	・心と体が影響し合っていることを自分の生活にどのように生かしていきたいか考えようとしている。
		思考判断	・心と体は互いに深く影響し合っていることを考えることができる。	2 心と体が密接に関係し合っていることを実感できる活動をする。 3 自分の生活を振り返り心と体が密接に関係し合っていることを考える。	思考判断	・心と体が密接に関係し合っているということを考えている。	・自分の生活を振り返ったり科学的なデータを見たりして、心と体が互いに深く影響し合っていることを考えている。
		知識理解	・心と体は密接な関係にあり、互いに深く影響し合っていることを理解できる。	4 科学的なデータを見て、心と体が密接に関係し合っていることを知る。 5 心と体が密接に関係し合っていることをこれからの生活にどのように生かしていきたいかを考える。	知識理解	・心と体は密接に関係し合っているということが分かる。	・不安時に腹痛を起こすなど、心の状態によって体に影響が出るということが分かる。 ・体調がよいと集中できるなど、体の調子によって、心の状態が変わることがあることが分かる。
3	不安や悩みへの対処	関心意欲態度	・不安や悩みをかかえたときには、自分に合った対処方法を実践しようとする。	1 学級の不安や悩みの実態を知り、本時の課題をつかむ。	関心意欲態度	・不安や悩みへの自分に合った対処方法やよりよいコミュニケーションの取り方を実践しようとしている。	・大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなど自分に合った対処方法を生活に生かそうとしている。 ・友達と仲良くしていくための方法を考えて、生活に生かそうとしている。
		思考判断	・不安や悩みへのいろいろな対処方法を考え、自分に合った仕方を考えることができる。	2 不安や悩みへの対処方法を考える。 3 体ほぐしを行い、心と体をリラックスさせ、そのときの気持ちを発表する。	思考判断	・不安や悩みへの様々な対処方法やよりよいコミュニケーションの取り方を考えている。	・大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなど自分に合った対処方法を考えている。 ・気持ちの伝え方で受け手の感じ方が違うことに気づき、自分の気持ちをどのように伝えればよいかを考えている。
		知識理解	・だれもが不安や悩みをかかえるということを知り、そうした場合には、信頼できる人に相談する、趣味で気分転換するなどいろいろな対処方法があり、自分に合った仕方での対処できることを理解できる。	4 自分に合った不安や悩みへの対処方法を考える。	知識理解	・自分に合った不安や悩みへの対処方法やよりよいコミュニケーションの取り方が分かる。	・だれもが不安や悩みをかかえるということを知り、そうした場合には信頼できる人に相談する、趣味で気分転換するなど自分に合った方法で対処できることが分かる。 ・自分の感情をコントロールしたり、相手を理解したりしながら自分の気持ちを伝えることが大切であることが分かる。
4	不安や悩みへの対処	関心意欲態度	・自分の生活を振り返り、これからの生活でよりよいコミュニケーションをとる生活を実践しようとする。	1 自分のよいところを知り、自分らしさを確認する。	関心意欲態度	・不安や悩みへの自分に合った対処方法やよりよいコミュニケーションの取り方を実践しようとしている。	・大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなど自分に合った対処方法を考えている。 ・友達と仲良くしていくための方法を考えて、生活に生かそうとしている。
		思考判断	・人とのかかわりの中で、自分の気持ちをどのように伝えればよいかを考えることができる。	2 気持ちの伝え方の違いで受け手の感じ方がどう違って来るかを考える。 3 人とのかかわりでは、どのようなことが大切であるかを理解する。			
		知識理解	・自分の感情をコントロールしたり、相手を理解したりしながら、自分の気持ちを伝えるなどよりよいコミュニケーションができるようになることが大切であることを理解できる。	4 友達と仲良くしていくためにはどのようにしていきたいかを考える。			

2 学習・評価計画（心の健康 2 時間目「心と体の密接な関係」）

学習計画		評価計画 <small>ゴシック体は重点</small>	
学習活動（主な発問： <input type="checkbox"/> 予想される児童の反応：C）	留意点	学習であられる具体的な兆候	指導・助言
<p>1 本時の課題を確認する。</p> <p><u>心と体はつながっていると思いますか。</u></p> <p>C：「つながっている。」「べつべつだよ。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心と体の関係について学習することをおさえる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心と体はつながっているかどうかを考えたようにしている。(関心・意欲・態度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心と体のつながりについての発言を賞賛する。</li> </ul>
<p>2 心と体が密接に関係し合っていることを実感できる活動(4人が1人を持ち上げる活動)をする。</p> <p><u>心と体はつながっているかどうか確かめてみましょう。どんな感じがしましたか。</u></p> <p>C：「1回目よりも2回目の方が軽く感じた。」「持ち上がると思ったら、本当に持ち上がった。」「普通、同じ。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体験活動のやり方</li> <li>持ち上がる・持ち上がらないのカード。</li> <li>始めに代表5人の体験を見せる。</li> <li>次にグループごとに活動する。</li> <li>安全面に配慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心と体の密接な関係に気付き、どのように影響し合っているか考えている。(思考・判断)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループを回って、声かけをする。</li> <li>1回目と2回目の感じ方の違いに着目させるようにする。</li> </ul>
<p>3 自分の生活を振り返り心と体が密接に関係し合っていることを考えて学習カードに書く</p> <p><u>緊張したとき体に何か変化があったことはありませんでしたか。</u></p> <p>C：「緊張して声が出なくなった。」「緊張してのどがかわいた。」「体を動かして気持ちがよくなったことはありませんか。」「サッカーをして楽しくなった。」「走ったあとすっきりした。」「このように心が体に及ぼすこと、体が心に及ぼすことはありませんか。」「絶対跳べると思いながら跳んだら跳び箱が跳べた。」「体の調子が悪いとやる気が出ない。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>緊張している絵</li> <li>児童の意見を板書する。</li> <li>スポーツして気持ちよさそうな絵</li> <li>児童の意見を板書する。</li> <li>児童の意見をプラス体験とマイナス体験に分けて板書する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>緊張して体に影響が出たことを考えている。(思考・判断)</li> <li>スポーツをして心に影響が出たことを考えている。(思考・判断)</li> <li>自分の生活を振り返ったり科学的なデータを見たりして、心と体が互いに深く影響し合っていることを考えている。(思考・判断)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学芸会などの緊張している場面やスポーツの絵を見せて思い出せるようにする。</li> <li>板書を参考にさせて考えさせる。</li> </ul>
<p>4 科学的なデータを見て心と体が密接に関係し合っていることを知る。</p> <p><u>資料からどのようなことがわかりますか。</u></p> <p>C：「不安が多いとおなか痛くなる確率もふえると思う。」「かけ声をかけた方が握力は出ると思う。」「競争した方が速くなる。」「競争しない方が速い。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安と腹痛の関係</li> <li>握力とかげ声の関係</li> <li>ケンケンジャンプのスピードと競争意識の関係</li> <li>教科書を読ませる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グラフを読み取り、心と体の関係について発言している。(思考・判断)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>科学的データの例で何が心のはたらきで何が体の変化なのか明確になるようにする。</li> </ul>
<p>5 学習のまとめをする。</p> <p><u>今日の学習でわかったことやこれから生活に生かしていきたいことを書いてみましょう。</u></p> <p>C：「心と体は関係がある。」「心が健康じゃないと体も健康じゃなくなる。」「心で成功すると思えば、きっと成功する。」「運動して頭をすっきりさせてから勉強する。」「サッカーの試合の前は気合いを入れるようにする。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リラックスできる音楽を流す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不安時に腹痛を起こすなど、心の状態によって体に影響が出ることがあることが分かる。(知識・理解)</li> <li>体調がよいと集中できるなど、体の調子によって、心の状態が変わることがあることが分かる。(知識・理解)</li> <li>心と体は互いに影響し合っていることを自分の生活にどのように生かしていきたいか考えようとしている。(関心・意欲・態度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>実験や科学的なデータや板書から分かることを書くように助言する。</li> <li>スポーツをするときや悩みがあるときなど具体的に例を挙げて考えさせる。</li> </ul>

## 第6学年【第3分科会】

### 1 実証授業の概要

#### (1) 単元 「病気の予防」

#### (2) 単元の目標

病気の起こり方と予防について関心をもって課題に取り組み、適切な対策を考え自分の生活を改善しようとする。 (関心・意欲・態度)

病気の起こり方や予防について、課題解決の活動を通して、科学的に考えたり、判断したりすることができる。 (思考・判断)

病気の起こり方と予防について理解することができる。 (知識・理解)

#### (3) 研究の具体的な視点

##### 学習計画の改善

- ・「正しい理解」へつなげるために、学習活動を1単位時間の学習モデルにそって組み、「病原体がもとになって起こる病気の予防」(2時間)「生活行動がかかわって起こる病気の予防」(4時間)は、それぞれ連続して単元を構成した。
- ・第8時間目に小単元「健康なライフスタイル」を設定した。これは小学校の保健学習のまとめとしての位置付けであり、自らの生活をよりよくしていくことなどをねらいとし、将来に向けて健康なライフスタイルの確立を目指すためのものである。

##### 学習教材の開発

- ・実践的な理解を図るために、写真・映像(例えば「レモン水と砂糖水に抜歯をつけた実験の写真」)を、また科学的な思考による解決を図るためにグラフや資料(例えば「インフルエンザウイルスの数と湿度の関係のグラフ」)をレクチャーナビに取り入れた。

##### 評価の効率化

- ・児童の記述から3観点を評価できるようにするため、学習カードを工夫し、次時の授業に役立てるようにした。
- ・「知識・理解」の定着を簡易に評価するために、学習内容に関するクイズ形式を取り入れた。

#### (4) 実証授業の成果と課題

##### 研究の成果(児童の変容)

- ・レクチャーナビを使うことによって、児童一人一人の思考の流れが明確になり、正しい理解につながっていった。
- ・学習カードを工夫することにより、児童の変容を把握することができ、指導と評価の一体化を図れた。
- ・授業の終末部分に「クイズに挑戦!」を入れることにより児童の学習意欲が高まり、さらに「知識・理解」の定着が図れた。

##### 今後の課題

- ・科学的な思考を養い、実践的な理解を深めるための教材をさらに検討・開発していく必要がある。

2 単元全体の学習計画と評価計画「病気の予防」

時	小単元名	学 習 計 画			評 価 計 画			
		観 点	目 標	学 習 活 動	観 点	評 価 規 準	学 習 で あ ら わ れ る 具 体 的 な 兆 候	
1	病気の起こり方	関心意欲態度	・病気の原因にはいろいろなものがあることに気付き、今後の生活に生かそうとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 病気について関心をもつ。</li> <li>2 病気の原因について課題をもち、調べる。</li> <li>3 病気は、病原体、環境、生活の仕方、抵抗力がかかり合って起こることを理解する。</li> <li>4 病気について、これまでの生活を振り返り、今後の生活に生かせることを考える。</li> </ol>	関心意欲態度	・病気の起こり方と自分の生活を結び付け、生活を改善しようとしている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体を清潔にする、部屋を乾燥させないなど、今後の生活に生かしていきたいことについて考えようとしている。</li> </ul>	
		思考判断	・病気について、自分の経験や身近な人々の生活を振り返りながら考えることができる。		思考判断	・病気が起こる要因と自分の生活経験と結び付けて考えている。		・病原体、体の抵抗力、生活行動、環境など、様々な要因がかかわって病気が起こることを具体的な場面で考えている。
		知識理解	・病気には、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかり合って起こることを理解できる。		知識理解	・病気の起こり方や起こる要因が分かる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境がかかり合って起こることが分かる。</li> <li>・抵抗力が低下しているときに、病原体が体内に入ると病気が起こることが分かる。</li> </ul>
2	病原体が基になって起こる	関心意欲態度	・病原体が基になって起こる病気や予防の仕方に関心をもち、進んで調べようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 病原体の写真を見て、感想を出し合う。また、病原体が体の中に入ると病気になることを知る。</li> <li>2 インフルエンザの症状や起こり方について考え、インフルエンザの特徴を知る。</li> <li>3 インフルエンザの予防の仕方について考える。</li> <li>4 病原体が基になって起こる病気の予防について考える。</li> <li>5 手洗い実験のビデオを見て、自分の今後の生活を改善していくことを考える。</li> </ol>	関心意欲態度	・病原体が基になって起こる病気に関心をもち、生活を改善しようとしている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病原体が基になって起こる病気を予防するために、学習したことを生かして、自分の生活において適切な対策を考えて行動しようとしている。</li> <li>・病原体に対する体の抵抗力を高めるためには、日常生活でどのように行動すればよいか考えようとしている。</li> </ul>	
		思考判断	・病原体が基になって起こる病気を予防するための対策を考えることができる。		思考判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病原体を体内に入れない方法や自分の体の抵抗力の高め方を考えている。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋の湿度に気を付けたり、消毒をしたりするなど、病原体を体の中に入れないための方法を考えている。</li> <li>・睡眠や食事などに注目して自分の生活を振り返り、体の抵抗力を高めるためによい点と悪い点を考えている。</li> </ul>
		知識理解	・病原体が基になって起こる病気や予防の仕方が理解できる。					
3	病原体が基になって起こる	関心意欲態度	・病原体が基になって起こる病気や予防の仕方に関心をもち、進んで調べようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 病気を予防するために、発生源をなくすこと、感染経路を断つこと以外にどんなことが大切なのか考える。</li> <li>2 予防接種を取り上げて、体の抵抗力がつくと病気にかかりにくくなることを確かめ、自分の生活を振り返る。</li> <li>3 エイズについて教科書で調べる。</li> <li>4 病原体が基になって起こる病気の予防には、体の抵抗力を高めることが必要であることを確認する。</li> </ol>	知識理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病原体が基になって起こる病気の予防の仕方や体の抵抗力を高めることの大切さが分かる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病原体の発生源をなくすことや移る道筋を断ち切ることで予防できることが分かる。</li> <li>・石けんでの手洗いやうがいなど、病原体を体内に入れない方法が分かる。</li> <li>・予防接種や調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠を十分とることで、体の抵抗力が高まることが分かる。</li> </ul>	
		思考判断	・体の抵抗力を高めておくための生活習慣について考えることができる。					
		知識理解	・病原体が基になって起こる病気の予防には、予防接種や調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠をとることによって、体の抵抗力を高めておくことが大切であることを理解できる。					
4	生活行動がかかわって起こる病気の予防	関心意欲態度	・自分の生活を振り返り、主体的に生活習慣の改善に努めようとする。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 炭酸飲料と砂糖水を飲み比べ、砂糖が食品にどれだけ含まれているか課題をもち、</li> <li>2 炭酸飲料に含まれる砂糖の量を知り、資料を基に食品に含まれる砂糖の量を調べる。</li> <li>3 砂糖のとり過ぎは健康に悪いことを理解し、</li> </ol>	関心意欲態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の健康は自分で守るという意識をもち、健康によい生活行動を実践しようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつとり方など、今後の生活習慣について改善点を考えようとしている。</li> <li>・自分の歯磨きの仕方や食生活について、改善点を考えようとしている。</li> <li>・喫煙や飲酒の誘いを断るなど、自分の健康は自分で守るという意識をもとうとしている。</li> </ul>	
		思考判断	・実験することなどを通して、生活習慣病を引き起こす原因について考えることができる。					

		知識理解	・砂糖のとり過ぎなどにより生活習慣病を引き起こすことや、その予防法について理解できる。	4	健康によくない生活の積み重ねが原因で起こる病気が生活習慣病であることを知る。健康によい生活をしていこうとする気持ちをもつ。			・これからの生活で薬物用の誘いを断ったり、身近な大人に相談したりするという意識をもとうとしている。
5 (実証授業)	生活行動がかかわって起こる病気の予防	関心意欲態度	・むし歯や歯周病を防ぐために生活行動を見直し、改善しようとする。	1	生活の仕方によって起こる病気について振り返り、むし歯や歯周病について関心をもつ。	思考判断	・生活習慣病の原因やその予防について、自分の生活と結び付けて考えている。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用などが、健康を損なう原因となることやそれを防ぐ行動について考えている。	・食品に含まれる砂糖の量と、糖分をとりすぎる食事や間食とを関連付けて考えている。 ・むし歯や歯周病の原因や予防について考えている。 ・たばこのパッケージの警告文から、喫煙の害について考えている。 ・シンナーが心身に及ぼす害を実験と結び付けたり、資料を基にしりして考えている。
		思考判断	・むし歯や歯周病を防ぐための生活習慣について考えることができる。	2 3	実験を基に、むし歯の原因について考える。歯垢がむし歯や歯周病の原因であることを理解し、予防について考えることができる。			
		知識理解	・むし歯や歯周病などの病気は、ふだんの生活の仕方を改善することによって防げることを理解できる。	4	口の中を清潔にしておくことが大切であることを理解し、どのようにしてこれからの自分の生活に生かしていくか考えることができる。			
6	喫煙・飲酒の害	関心意欲態度	・喫煙、飲酒の害について関心を持ち、健康によい生活の仕方を実践しようとする。	1	生活習慣病の原因にもなる飲酒と喫煙について関心をもつ。	思考判断	・生活習慣病の原因やその予防の仕方が分かる。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用が健康を損なう原因となることやその防ぎ方が分かる。	・砂糖のとりすぎは、健康に悪いことが分かる。 ・口の中を清潔にしないと酸の強い状態が続き、むし歯や歯周病の原因になることが分かる。 ・喫煙、飲酒の害とそれが生活習慣病の原因にもなることが分かる。 ・健康によい生活行動を毎日実践していく必要性が分かる。 ・薬物乱用の害と、薬物から身を守る方法が分かる。
		思考判断	・喫煙、飲酒の害や、それを防ぐための行動について、自分の生活と結び付けて考えることができる。	2 3	たばこのポスターを見て感想を発表する。たばこのパッケージの警告文から、喫煙の害について考える。			
		知識理解	・飲酒、喫煙は心身に害を及ぼし、健康を損なう原因となることを理解できる。	4 5	ビールの表示の警告文から飲酒の害について考える。 自分の健康は自分で守る意識をもつ。			
7	薬物乱用の害	関心意欲態度	・誘われても断るなど、薬物を使用しないという意思をもとうとする。	1	薬物乱用の害について学習課題をもつ。	知識理解	・自分の健康の保持増進を目指して、生涯にわたり、自分の生活を改善しようとしている。	・これまでの4年間の保健で学習したことを確認しようとしている。 ・保健学習で学んだことを基に、自分の生活を振り返り、改善しようとしている。
		思考判断	・シンナーなどの薬物が健康を損なう原因となることについて考えることができる。	2 3	シンナーの性質について、実験を基に調べる。 実験から、シンナーが脂肪を溶かすことを知り、心身への影響について考える。			
		知識理解	・シンナーなどの薬物を乱用すると、心身の健康に深刻な影響を及ぼすことを理解できる。	4	薬物をすすめられるきっかけについて知り、断り方について考え、話し合う。			
8	健康なライフスタイル	関心意欲態度	・自分のライフスタイルについて振り返り、今までの保健学習で学んだことを生かそうとする。	1	「健康」について考え、学習課題をもつ。	関心意欲態度	・自分の生活行動や身の回りの環境の改善について考えている。	・夢や希望をもち、健康によい生活行動を毎日実践することの大切さが分かる。 ・自分の生活を見直して改善点を見付け、自分に合った健康なライフスタイルをつくっていくことの大切さが分かる。
		思考判断	・自分の生活行動や身の回りの環境について、どう改善すればよいか考えることができる。	2 3	レクチャーナビ等の学習資料を使って、これまでの4年間の保健で学習したことを確認する。 学習したことを基にして、自分の生活を振り返る。			
		知識理解	・これからの自分の健康について、必要なことを再認識する。	4	健康なライフスタイルを確立するために、自分の生活をどのように改善するかについて考える。			



### 3 学習・評価計画（5時間目「生活行動がかかわって起こる病気の予防」）

学習計画		評価計画 <small>ゴシック体は重点</small>	
学習活動（主な発問： <input type="checkbox"/> 予想される児童の反応：C）	留意点	学習であられる具体的な兆候	指導・助言
<p>1 生活の仕方によって起こる病気について振り返り、むし歯や歯周病について学習することを確認する。</p> <p><u>生活の仕方によって起こる病気にはどのようなものがあるのでしょうか。</u></p> <p>C：「むし歯。」「目が悪くなる。」「姿勢が悪くなる。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前時の砂糖のとりすぎについての実験を思い出させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちの身近にある生活習慣が関係する病気について考えようとしている。 (関心・意欲・態度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の生活（食事・勉強など）の中で困ったことはないか思い出すように助言する。</li> </ul>
<p>2 実験を通して、むし歯の原因について考える。</p> <p><u>今日はむし歯の原因について考えていきます。どうしてむし歯になるのでしょうか。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レモン水と砂糖水につけた歯はどちらが溶けるか実験する。</li> </ul> <p>C：「砂糖の方が甘いから溶けるのではないか。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レモン水と砂糖水に2週間つけておいた抜歯</li> <li>・リトマス紙</li> <li>・実験により酸の強い状態で歯が溶けることを理解させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レモン水と砂糖水につけておいた歯はどちらの方が変化するか予想しようとしている。 (関心・意欲・態度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今までむし歯になった経験を基に考えるように助言する。</li> </ul>
<p>3 歯垢がむし歯や歯周病の原因であることを理解し、予防について考える。</p> <p><u>甘いものを食べるとなぜむし歯になるのでしょうか。</u></p> <p>C：「ミュータンス菌と甘いものがくっつくとなぜ酸ができるんだね。」「酸性の食べ物を食べるといけないというわけではないんだね。」</p> <p><u>むし歯や歯周病の予防について考えましょう。</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし場や歯周病の原因について、教科書で調べる。</li> <li>・歯垢の中のミュータンス菌は砂糖を栄養にして酸を作り出すことを知らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実験結果や資料から、むし歯や歯周病の原因について考えている。(思考・判断)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レモン水が酸性であることをもう一度確認する。</li> <li>・口の中で酸がどのように作られるのか振り返るよう助言する。</li> </ul>
<p>4 口の中を清潔にしておくことが大切であることを理解し、どのようにしてこれから自分の生活に生かしていくか考える。</p> <p><u>自分の生活を振り返り、むし歯になりにくい生活の仕方について考えましょう。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・AさんとBさんの生活の仕方を比べてみる。</li> </ul> <p>C：「食事やおやつのおあとは、すぐに歯を磨いたり、うがいをしたりする。」「しっかりと歯磨きをする。」「砂糖の多く入っているおやつをとらないようにする。」「歯を丈夫にする食べ物を多く食べるようにする。」「おやつをずっと食べ続けない。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習内容をクイズで確認する。</li> <li>・学習の振り返りをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書の資料（口の中の酸性度のグラフなど）</li> <li>・テスター錠で染まった歯垢の写真（歯磨き前・歯磨き後）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口の中を清潔にしないと酸の強い状態が続く、むし歯や歯周病の原因になることが分かる。 (知識・理解)</li> <li>・むし歯や歯周病の予防について考えている。 (思考・判断)</li> <li>・自分の歯磨きの仕方や食生活について、改善点を考えようとしている。 (関心・意欲・態度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むし歯の原因についてももう一度振り返り考えることよう助言する。</li> <li>・歯垢を作らないためにはどうしたらよいか考えるように助言する。</li> <li>・昨日1日の生活を振り返って自分の行動を考えていくよう助言する。</li> </ul>

# 研究の成果と課題

## 成果

保健学習で育てたい児童・生徒像を教育研究員の中学校保健体育部会及び高等学校保健体育部会と連携し、小学校部会では「正しい理解ができる児童」とした。「正しい理解」とは、「健康・安全について、生活を管理・改善していくための知識や必要性が分かること」であるととらえた。このことは、中学校「科学的な思考と適切な判断」、高等学校「課題に対応した自己改善」への礎となると考える。

### 1 学習計画の改善

学習する内容の順序を工夫したことによって、関心が高まり、知識が身に付き、課題解決や実践への意欲を喚起することができた。

1 単位時間を「健康・安全についての課題の把握」「課題解決のための活動」「科学的な思考による解決」「生活を管理・改善するためのまとめ」という流れの学習モデルを設定したことによって、学習課題を明確にして指導することができた。

### 2 学習教材の開発

プレゼンテーションソフトを活用（レクチャーナビ）することによって、図表やグラフ、映像、画像、音声を効果的に提示し、科学的な思考を高めることができた。

教材ファイルを作成したことによって、学級の実態や発展的な学習に応じた指導ができるようになった。

### 3 評価の効率化

評価規準をより明確にするために「学習であらわれる具体的な兆候」を設定したことによって、児童の変容を容易に把握することができた。

表計算ソフトを活用（評価システム）することによって、単元全体の学習状況を簡易に作成することができ、評定への資料にすることができた。

## 今後の課題

保健領域の内容と運動領域の内容及び学校給食に関する指導との関連を図った学習計画を立案していく。

平成15年度教育研究員研究報告書

東京都教育委員会印刷物登録  
平成15年度 第31号

平成16年1月21日

編集・発行 東京都教職員研修センター  
所在地 東京都目黒区目黒1-1-14  
電話番号 03-5434-1976

印刷会社名 勝田印刷株式会社