

保健体育科学習指導案（保健）

指導者

- 1 履修単位数 1 単位
- 2 実施日時 令和3年12月1日（水）7 限目
- 3 学 級 1 年
- 4 使用教科書 現代高等保健体育（大修館書店）
- 5 単 元 名 現代社会と健康（心の健康と自己実現）
- 6 単元設定の理由

日々の生活を営む中で、私たちの生活をより良いものにするためには、目的や目標の達成をはじめとする自己実現がいかに充実しているかが重要であると考えている。しかし、生徒に夢や目標を聞いても、答えられなかったり、あまり具体的ではなかったりと、学校生活を送る上で、今の自分を乗り越えていく意識が非常に乏しいと感じることがしばしばある。

そこで、自己実現の重要性や目標設定のポイントについて取り上げることで、目標を立て、それをふりかえりながら自己実現に向かっていくための意欲や態度を身につけさせたい。そして、生徒達が今の自分の状況を把握し、未来へ向かってより良く進む原動力となる目標設定を、具体的なものにできるような力を身につけてもらいたい。

7 単元の目標

- ・自己実現と心の健康との関係、自己実現の道筋と達成について学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較し、筋道を立ててそれらを説明することができる。（思考・判断・表現）
- ・自己実現と心の健康との関係、自己実現の道筋と達成について、基礎的な事項を理解したことを発言したり、記述したりすることができる。（知識・理解）

8 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	知識・理解
自己実現と心の健康との関係、自己実現の道筋と達成について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	自己実現と心の健康との関係、自己実現の道筋と達成について学習したことを、個人および社会生活や事例などと比較し、筋道を立ててそれらを説明している。	自己実現と心の健康との関係、自己実現の道筋と達成について、基礎的な事項を理解している。

9 指導計画

精神の健康（4 時間）

- | | | |
|-----|------------|-----------|
| 第1次 | 心身の相関とストレス | 1 時間 |
| 第2次 | ストレスへの対処 | 1 時間 |
| 第3次 | 欲求と適応機制 | 1 時間 |
| 第4次 | 心の健康と自己実現 | 1 時間（本 時） |

10 本時の目標

- ・自己実現と心の健康との関係、自己実現の道筋と達成について、基礎的な事項を説明することができるようにする。(知識・理解)
- ・与えられた資料を基に、考えをまとめて、自分の言葉で目標を設定することができるようにする。(関心・意欲・態度)

11 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	学習活動における 具体の評価規準	評価方法
導入 7分	<ul style="list-style-type: none"> ・「今の目標」を書く。(ワークシート) ・本時のゴールを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートとペンを配付し、 【問①「今の目標」】を書かせる。 		
		本日のゴール 「自分の目標を確認する(立てる)」こと		
展開 33分	<ul style="list-style-type: none"> ・自己実現と心の健康との関係について知る。 ・目標設定のポイントについて ・自己実現の過程について ・改めて目標を立てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの授業で学習した欲求の内容にも触れ、それが自己実現の原動力であることについて動画を用いて説明する。(タブレット・プロジェクター・スクリーン使用) ・目標設定のポイントについて解説し、その後、改めて目標を考えさせる。 ・自己実現への道筋と注意点について説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教師が説明した欲求の種類について発言することができる。(知識・理解) ・教師の説明や板書を整理して、ノートに書くことができる。(関心・意欲・態度) ・仲間と協力し意見を交換したりして、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ノート ・ノート ・観察法
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のまとめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・黒板やワークシートの内容を読み返し、学習したことを確認する。 		