

特別活動（学級活動）学習指導案

日 時 令和 3 年 5 月 28 日（金） 2 校時
学 級 総合 1 ・ 2 ・ 3 組（計 5 名）
場 所 総 合 2 組 教 室
指導者 教諭 西山 真名美（CT）・新西 祥文（ST）

1 題材 健康について考えよう

(2) 適応と成長及び健康安全

エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

2 題材について

(1) 題材設定の理由

〈生徒の実態〉

本グループは3年生1名、2年生2名、1年生2名の計5名で構成されている。全員、基本的な読み、書きはでき、友達と楽しく会話をすることもできる生徒たちである。しかし、交流学級での活動、特にペアやグループでの活動になると自分から発言することが難しく、受け身になってしまう姿が見られる。自ら発言することを苦手としていたり、発言の仕方がわからなかったりすることから自信がなく、自己肯定感が低い傾向にある。

本グループの生徒たちの健康に関する実態を見てみると、運動に関しては、体育系部活動に入学し週に5日は体を動かしているが、昼休みなど意欲的に外に出て運動する習慣はあまり身に付いていない生徒もいる。食事に関しては、毎日3食食べる習慣が身に付いている生徒もいるが、時間がないためや食欲がわからないために朝食を食わずに登校する生徒も見られる。睡眠に関しては、十分な睡眠時間が確保できている生徒が多い中、ゲームの時間が多く睡眠時間が不足している生徒もいる。

このような実態を踏まえ、健康な身体と運動、食事、睡眠の関係について学ぶと同時に、よりよい対人関係を築くことが必要であると考えた。

〈題材の意義・価値〉

そこで本題材では、健康な生活についての学習を取り扱うことにした。第2次性徴を迎え、身体の変化が著しいこの時期に、健康な生活になるためにそのような運動や食事、睡眠が大切であることを知ることは、これまで以上に自分の身体への意識をもたせることにつながる。また、運動や食事、睡眠が自分の身体とどのような関係があるのかについて具体的に知ることで、それぞれに対して自分から意識して取り組もうとする意欲をはぐくむことができる。また、それらのバランスが崩れると体調が整いにくくなることを知ることで、自分の生活を振り返り具体的な改善策を考え、今後の生活に生かそうとする態度を育成することができる。

〈ねらい〉

本題材を通して、自分の生活を振り返り、運動や食事、睡眠についての現状とそれを解決するための方法を考えることで健康への意識を高め、実践につなげることができるようにする。また、自分の考えをもちペアやグループでの活動を通して相手の考えを聞くことで、健康なよりよい生活に向けて考えを再整理して伝えることができるようにする。

〈指導観〉

本題材の指導にあたっては、毎時間ワークシートと振り返りシートを活用し、ファイリングさせることでポートフォリオとして積み重ねることができるようにする。そうすることで、授業の始めで前時の確認等ができるだけでなく、いつでも学習したことを振り返ることができるようにする。また、自分の考えを整理する場面では、授業の中でワークシートや思考ツールを活用して考えたり交流したりする活動をすることで、相手の考えが視覚的に分かるようにし、再整理につなげていきたい。自分の考えを表現する場面では、発表前にワークシートに自分の考えを整理し書くことで、自信をもって自分の考えを伝えられるようにしていきたい。さらに、ICT 機器を取り入れた提示の仕方も工夫することで、視覚的に理解しやすいようにする。

〈展望〉

本題材の学習を通して、健康と身体に関する生活上の課題が身近にあることを理解し、自分の生活を振り返ることで具体的な改善策やその方法を取り入れる良さを考え、今後の健康への意識を高めることができるであろう。

また、ペアやグループでの活動を通して、自分の考えを整理し、相手の意見を踏まえて考えを再整理する活動を重ね、共感したり称賛しあったりする。そうすることで自己肯定感が高まり、自信をもって他者と関わり、交流学級でも自分の考えを伝えられるようにしたい。

(2) 生徒の実態

生徒	健康に関する実態 睡眠・食事・運動	思考力・判断力・表現力等 コミュニケーション能力	学校生活上での課題
a (1年)	<p>ほぼ毎日十分な睡眠時間を確保することができているが、探し物をしていたり、翌日のことで不安があったりすると寝るのが遅くなることもある。</p> <p>毎日3食欠かさずに食べることができている。</p> <p>部活動に入部し、運動の習慣は身に付きつつある。</p>	<p>自分の考えをもつことはできる。</p> <p>しかし、自分の中でのこだわりもあり、相手の考えを聞いて受け入れたりうまくまとめたりすることは苦手としている。</p> <p>発表の場では、自分から進んで発表することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・目を見て話を聞くことが苦手である。 ・話を聞いて理解するのに時間がかかる時があり、聞き逃してしまうことがある。
b (1年)	<p>気持ちが不安定になると規則正しい生活ができなくなり、睡眠時間も短くなってしまう。ゲームの時間も長い。</p> <p>部活動に入部し、昼休みにも外で遊ぶ習慣がある。</p> <p>食のこだわりが強く、朝食を食べないこともある。</p>	<p>考えを整理するのに時間がかかるが、自分の考えや意見が整理できると相手に伝えることができる。</p> <p>発問の内容が難しいと理解できないことがある。</p> <p>気持ちが落ち着いていると、話合いにも参加することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・先生や先輩方に挨拶や会話の受け答えをすることが苦手である。 ・気持ちが落ち着かないと無言になったり、無気力になったり、乱暴な言葉遣いになったりしてしまうことがある。

<p>c (2年)</p>	<p>睡眠時間を確保することはできているが、すっきりと目覚めることができないことがある。</p> <p>毎日3食食べているが、栄養に偏りが見られる。</p> <p>部活動に参加しているが、けがが多く参加できないことが多々ある。</p>	<p>発問を理解し、自分の考えをもつことに時間がかかる。</p> <p>相手の考えを聞いて書くことはできるが、関連付けて整理することが苦手である。</p> <p>発表する言葉がまとまると、自信をもって発表することができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が伝えたいことを文章にしてまとめるのが苦手である。 ・相手の考えを聞いたときに応答することが苦手である。
<p>d (2年)</p>	<p>寝る時間や起きる時間が大体決まっています睡眠時間を確保できている。</p> <p>毎日3食食べる習慣は身に付いている。</p> <p>部活動にも参加しているが、それ以外での運動意欲は高まっていない。</p>	<p>言葉をまとめるのに時間がかかるが、自分の考えをもつことはできる。</p> <p>相手の考えを聞いて考えをまとめるときに時間がかかる。</p> <p>発表するまでに時間がかかったり、自分の解答に対する不安から発表できなかつたりすることもある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちや考えを相手に伝えることが苦手である。 ・自分から大きな声で挨拶や返事をするのが苦手である。
<p>e (3年)</p>	<p>ゲームの時間が決まっておらず、寝るのが遅くなることがある。</p> <p>毎日3食食べているが、好き嫌いがあり、バランスが整っていない。</p> <p>部活動に参加し運動への意識も高い。</p>	<p>早とちりも多く、塾考することが苦手であるが、自分の考えをもつことができる。</p> <p>発表する前に自分の考えを書くことで自信をもつことができる。</p> <p>自分の考えをもって伝えるが、気持ちだけが焦り相手にうまく伝わらないことが多い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・相手が話した内容を、自分でまとめながら聞くことが苦手である。 ・相手に聞き返したり、質問したりしながら、会話の状況に応じた受け答えをすることが苦手である。

4 題材の目標

(1) 全体目標

- ア 自分の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けることができる。 【知識及び技能】
- イ 自分の生活の課題を見だし、自分の考えを整理し、多様な意見をもとに再整理して意思決定し実践している。 【思考力、判断力、表現力等】
- ウ 自分の生活上の課題解決に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら取り組もうとしている。 【学びに向かう力、人間性等】

(2) 個人目標

生徒	個人目標
a (1年)	ア 自分の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けることができる。 イ 自分の生活の課題を見だし、自分の考えをもち、相手の考えを聞いて再整理して意思決定し実践している。 ウ 自分の生活上の課題解決に向けて、見通しをもって取り組もうとしている。
b (1年)	ア 自分の生活を振り返り、改善が必要であることを理解することができる。 イ 自分の生活の課題を知り、自分の考えをもち相手に伝えることができる。 ウ 自分の生活上の課題解決に向けて、見通しをもって取り組もうとしている。
c (2年)	ア 自分の生活を振り返り、改善が必要であることを理解することができる。 イ 自分の生活の課題を見だし、自分の考えを相手に伝え、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して伝えることができる。 ウ 自分の生活上の課題解決に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら取り組もうとしている。
d (2年)	ア 自分の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解することができる。 イ 自分の生活の課題を見だし、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して相手に伝え、実践している。 ウ 自分の生活上の課題解決に向けて、見通しをもって取り組もうとしている。
e (3年)	ア 自分の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けることができる。 イ 自分の生活の課題を見だし、自らの考えを整理して相手に分かりやすく伝え、意思決定し実践している。 ウ 自分の生活上の課題解決に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら取り組もうとしている。

5 題材の指導計画（総時間数5時間）

次	主な学習計画・内容	時間	評価計画		
			知・理	思・判・表	主体的
1	健康について知ろう ・自分の生活を振り返ろう	1		○	
2	健康に良い睡眠・休養について考えよう	1	○		○
	健康に良い食事について考えよう	1（本時）		○	
	健康に良い運動について考えよう	1			○
3	実践の振り返りをしよう	1	○	○	

6 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
自分の生活上の課題の改善に向けて取り組むことの意義を理解し、実践し続けていくために必要な知識や行動の仕方を身に付けている。	自分の生活の課題を見だし、自分の考えを整理し、多様な意見をもとに再整理して意思決定し実践している。	自分の生活上の課題解決に向けて、見通しをもったり振り返ったりしながら取り組もうとしている。

7 本時の実際

(1) 題材 健康に良い食事について考えよう

(2) 学習目標

① 全体目標

健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち、相手の考えを踏まえて再整理して分かりやすく相手に伝えることができる。 【思考力, 判断力, 表現力等】

② 個人目標 【思考力, 判断力, 表現力等】

生徒	個人目標
a (1年)	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち、相手の考えを踏まえて、自分の考えを再整理することができる。
b (1年)	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち正しい言葉遣いで相手に伝えることができる。
c (2年)	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えを相手に伝え、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して伝えることができる。
d (2年)	健康に良い食事のための解決方法について、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して相手に伝えることができる。
e (3年)	健康に良い食事のための解決方法について、自らの考えを整理して相手に分かりやすく伝えることができる。

(3) 授業設計の工夫

本題材の1時間目に「自分の生活の課題について、自分の考えを整理し、多様な意見をもとに再整理して課題を発見し表現する」ことを目標に授業を行った。自分の考えを整理する場面では、イメージマップを活用し、自分の考えと相手の考えを書き足していけるようにした。自分の考えを表現する場面では、発表する前にワークシートに自分の考えを書く時間を設け、文章形式でまとめることで、自分の考えを伝えられるようにし、「自分の考えを整理して表現する力」の育成を目指した。その授業において、下記の基準のもと評価を行った。その結果、次の表のようになった。

生徒	評価基準		評価	ケース
a (1年)	A	自分の生活の課題について、自分の考えをもち、相手の考えを踏まえて、自分の考えを再整理し伝えている。	B	ケース2
	B	自分の生活の課題について、自分の考えをもち、相手の考えを踏まえて、自分の考えを再整理している。		
	C	B未満		
b (1年)	A	自分の生活の課題について、自分の考えをもち正しい言葉遣いで相手に分かりやすく伝えている。	B	ケース2
	B	自分の生活の課題について、自分の考えをもち正しい言葉遣いで相手に伝えている。		
	C	B未満		
c (2年)	A	自分の生活の課題を見だし、自分の考えを相手に伝え、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して相手に分かりやすく伝えている。	B	ケース2
	B	自分の生活の課題を見だし、自分の考えを相手に伝え、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して伝えている。		
	C	B未満		
d (2年)	A	自分の生活の課題を見だし、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して相手に分かりやすく伝えている。	B	ケース2
	B	自分の生活の課題を見だし、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して相手に伝えている。		
	C	B未満		
e (3年)	A	自分の生活の課題を見だし、自らの考えを整理して再整理して相手に分かりやすく伝えている。	A	ケース1
	B	自分の生活の課題を見だし、自らの考えを整理して相手に分かりやすく伝えている。		
	C	B未満		

ケース1	A基準が達成できた場合	授業のねらいを生徒が十分達成していると判断する。授業ではA基準に達成した考えや言葉、行動等を称賛し、継続して指導を行う。
ケース2	B基準が達成できた場合	授業のねらいを生徒が概ね達成していると判断する。授業では今後、発言や行動ができるよう励ましながら個に応じた手立てや指導を行う。

これに照らし、本授業では継続して、イメージマップを活用することと同様の形式のワークシートを活用していく。それに加えて、相手の考えを聞いて自分の考えを再整理する過程で戸惑った生徒が多かったため、ワークシートに相手の考えで参考にしたいものに印をつけるなど視覚的に表せるようにする。また、イメージマップやワークシートの記述の中から大事にしたい言葉を見つけることで、その言葉をつなげて自分の考えをまとめていくことができるようにしていく。

(4) 展開

過程	時間	学習活動（・予想される生徒の姿）	○指導上の留意点 ◎評価	準備
導入 6	1分	1 始めの挨拶をする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 時間通りに週番の号令で挨拶を行うことで、始まりを意識することができるようにする。 ○ 題材の学習の流れを掲示することで、見通しをもてるようにする。 ○ ポートフォリオを活用することで、自分の課題を確認し、前時とのつながりをもつことができるようにする。 	ポート フォリ オ
	3分	2 題材の学習の流れを確認し、前時の復習をする。		
	2分	3 本時の学習目標を確認する。 健康な生活にするために、どんな食事にするとよいか考えよう。		
展開 34	4分	4 日頃の朝食を振り返る。 さぐる ・ビタミンが足りていないな。 ・たんぱく質が少ないな。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 朝ごはんメニューを掲示し栄養素が足りているか項目ごとにチェックすることで、足りていない栄養素を見つけやすくする。 ○ 身近な話題で考えていくことで、食事の大切さを理解することができるようにする。 ○ イメージマップに栄養素と食材、料理名を言葉でつなげることで、解決方法を見つけ、考えを広げることができるようにする。 ○ 発表前にワークシートに考えをまとめることで、自分の考えを伝えることができるようにする。 ○ 友達の考えで参考にしたい考えや言葉に印をつけることで、言葉を集めて自分の考えをまとめることができるようにする。 ◎ 健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち、相手の考えを踏まえて再整理して分かりやすく相手に伝えている。 	ワーク シート
	7分	5 食事の大切さを知る。 見つける		
	15分	6 栄養バランスのとれた朝食にするための方法についてイメージマップに表す。 (一人学習→ペア学習)		
	8分	7 バランスの良い朝食について自分の解決方法をまとめて発表する。 見つける ・バランスよくするために、野菜を足して毎食必ず食べる。 ・たんぱく質が足りないので、玉子焼きをメニューに取り入れる。		

終末 10	7分	8 本時のまとめと振り返りをする。	○ 新たに知ったことや学んだこと、次に生かせることを振り返りシートにまとめることで、本時の振り返りができるようにする。	振り返りシート
	2分	9 次時の学習について知る。	○ 本時とのつながりを視覚的に示すことで、次時への意欲を高められるようにする。	
	1分	10 終わりの挨拶をする。	○ 週番の号令で挨拶をする。	

(5) 評価規準

① 本時の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち、相手の考えを踏まえて再整理して分かりやすく相手に伝えている。	

② 個別の評価基準【思考・判断・表現】

a (1年)	A	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち、相手の考えを踏まえて、自分の考えを再整理し伝えている。
	B	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち、相手の考えを踏まえて、自分の考えを再整理している。
	C	B未満
b (1年)	A	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち正しい言葉遣いで相手に分かりやすく伝えている。
	B	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えをもち正しい言葉遣いで相手に伝えている。
	C	B未満
c (2年)	A	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えを相手に伝え、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して相手に分かりやすく伝えている。
	B	健康に良い食事のための解決方法について、自分の考えを相手に伝え、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して伝えている。
	C	B未満
d (2年)	A	健康に良い食事のための解決方法について、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して相手に分かりやすく伝えている。
	B	健康に良い食事のための解決方法について、相手の考えを聞いて、自分の考えを再整理して相手に伝えている。
	C	B未満
e (3年)	A	健康に良い食事のための解決方法について、自らの考えを整理して再整理して相手に分かりやすく伝えている。
	B	健康に良い食事のための解決方法について、自らの考えを整理して相手に分かりやすく伝えている。
	C	B未満

