

小学校体育科保健 単元計画例

『新・みんなの保健５・６年』
(２２４学研／保健５１１)

第５・６学年

2023 年 9 月現在

ここに掲載している評価の観点は、例をできるだけ示したものです。
実際の単元計画を作成する際には、必要な箇所を取り上げるなどしてご活用ください。

株式会社 Gakken

① 心の健康 第5学年

教科書 p.7～24 ◆配当授業時数：4 時間

単元の目標

- 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。
 - ・心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達すること。
 - ・心と体には、密接な関係があること。
 - ・不安や悩みへの対処には、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。
- 心の健康について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

単元の評価規準

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・心は、いろいろな生活経験を通して、年齢に伴って発達することを理解している。 ・心と体には、密接な関係があることを理解している。 ・不安や悩みへの対処には、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理解するとともに、技能を身に付けている。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康について、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全の大切さに気付き、心の健康についての学習に進んで取り組もうとしている。

学習活動と評価の計画

知：知識・技能 思：思考・判断・表現 主：主体的に学習に取り組む態度^{*}
 ◎：該当する観点 ○：関連する観点

時間 (教科書ページ)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第1時 (p.8～11)	1 心の発達 1. 心がどのように発達してきたかを考える。 2. 心はどんなことを通して発達するかについて考える。 3. これから自分がしてみたいことを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・感情、社会性、思考力の具体的な発達について考え、心が年齢とともに変化していることを押さえている。 【発言】 ・感情、社会性、思考力の面から考え、心はさまざまな体験を通して発達することを理解している。 【発言、記録】 ・毎日の生活と関連させて、具体的なことを挙げている。 【記録】 	○	◎	○
			◎	◎	
			○	◎	○

* 主体的に学習に取り組む態度の評価については、内容や時間のまとまりごとなど、評価が適切に行える段階で実施することが望ましい。

時間 (教科書ページ)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第2時 (p.12～15)	2 心と体のつながり 1. 心と体がつながっていることについての体験を思い起こす。 2. 心と体はつながっていることを知る。 3. やる気を出したり、物事に集中したりしたいときに、どのような工夫ができるかを考える。	・これまでの経験を振り返っている。 【記録】 ・心と体が互いに影響し合っているのは、脳と諸器官がつながっていることによるものであることを理解している。 【記録】 ・心と体が互いに影響し合っていることを踏まえて考えている。 【発言、記録】		◎	○
第3時 (p.16～20)	3 不安やなやみへの対処 1. これまでの不安や悩みの経験を振り返る。 2. 不安や悩みを抱えたときの対処のしかたについて考える。 ○ 不安や悩みと、心の発達の関係について考える。 ○ 不安や悩みへの対処の例として、体ほぐしの運動や呼吸法などの実習を行う。 3. 不安や悩みへの対処のしかたを踏まえて、悩んでいる友達にしてあげられることについて考える。	・積極的に考えている。 【記録】 ・周りの人に相談する、仲間と遊ぶ、休養をとるなど、自分に合った対処方法を発表している。 【発言】 ・不安や悩みへの対処を通して、心が発達していくことを理解している。 【記録、行動観察】 ・手順を追って行い、技能を身に付けている。 【行動観察】 ・学習したことを踏まえて、具体的な行動について考えている。 【発言、記録】		◎	◎
第4時 (p.21～23)	●思春期はだれもがなやむもの 他 ○ 不安や悩みへの対処について学習を深める。 ○ みんなや家の人への気持ちの伝え方について知る。 ○ 友達やクラスの仲間がいじわるやいやがらせをされているときにしてあげられることについて考える。	・身近な問題として捉えている。 【行動観察】 ・伝わり方の違いについて理解している。 【発言、記録】 ・学習したことを踏まえて、具体的な行動について考えている。 【発言、記録】		○	◎

※「心の健康」を3時間で扱う場合は、上の表の第3時と第4時を合わせて1時間で扱う。

② けがの防止 第5学年

教科書 p.25～48 ◆配当授業時数：4 時間

単元の目標

- けがの防止について理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。
 - ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること。
 - ・けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。
- けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。

単元の評価規準

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であることを理解している。 ・けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があることを理解しているとともに、技能を身に付けている。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考えているとともに、それらを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全の大切さに気付き、けがの防止についての学習に進んで取り組もうとしている。

学習活動と評価の計画

知：知識・技能 思：思考・判断・表現 主：主体的に学習に取り組む態度^{*}
 ◎：該当する観点 ○：関連する観点

時間 (教科書ページ)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第1時 (p.26～29)	1. けがの発生 1. 教科書の資料などから、小学生の事故の現状について読み取る。 2. 事故やけがの原因について考える。 3. 交通事故の原因について、事例を通して考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・事故や犯罪と、それらが原因となって起こるけがの発生に気付いている。 【記録、発言】 ・事故やけがの原因について、多面的に考えている。 【発言】 ・事故やけがは、人の行動、周りの環境が原因で起こること、人の行動は心の状態や体の調子と関係していることを理解している。 【記録】 ・事故やけがの原因を、三つの観点から考えている。 【記録】 	◎	◎	○

* 主体的に学習に取り組む態度の評価については、内容や時間のまとまりごとなど、評価が適切に行える段階で実施することが望ましい。

時間 (教科書ページ)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第2時 (p.30～33)	<p>2 交通事故の防止</p> <p>1. 教科書のそれぞれの場面から、隠れた危険を探す。</p> <p>○ 1の問題点と、危険を避ける方法を考える。</p> <p>2. 交通事故を防ぐための工夫について考える。</p> <p>3. 教科書の資料を参考にしながら、交通事故を防ぐための工夫や努力について考える。</p>	<p>・それぞれの場面について、二つ以上見つけることができている。【記録、発言】</p> <p>・問題点と危険を避ける方法を結び付けて考えている。【記録、発言】</p> <p>・理由について考えている。【記録、発言】</p> <p>・学習したことを踏まえて、それぞれの工夫や努力の目的を考えている。【記録】</p>	○	◎	○
第3時 (p.34～37)	<p>3 学校や地域でのけがの防止</p> <p>1. 教科書のそれぞれの場面から隠れた危険を探し、問題点と危険を避ける方法を考える。</p> <p>2. 学校や地域で行われている、安全のための工夫や努力について考える。</p> <p>3. 教科書の行動の例が適切かどうか考える。</p>	<p>・それぞれの場面について、二つ以上見つけることができ、問題点と危険を避ける方法を結び付けて考えている。【記録、発言】</p> <p>・それぞれが何のために行われているかを押さえている。【記録、発言】</p> <p>・学んだことを活用して判断している。【記録】</p>	○	◎	○
(p.38～39)	<p>●犯罪から身を守るために</p> <p>○ 犯罪から身を守るためにどうすればよいか、犯罪が起きやすい場所や場面の資料を基に考える。</p> <p>○ 教科書の資料を参考にしながら、犯罪の被害を防止する工夫や努力について知る。</p>	<p>・犯罪が起きやすい場所や場面について理解し、犯罪に巻き込まれそうになったときの対処について考えている。【発言】</p> <p>・それぞれの工夫や努力が何のために行われているかを押さえている。【記録、行動観察】</p>	◎	○	○
第4時 (p.40～43)	<p>4 けがの手当</p> <p>1. 教科書の事例を通して、けが人が出たときの対処のしかたとそのときのけがの様子について考える。</p> <p>○ 二人一組になって、救急時の通報のしかたを練習する。</p> <p>2. 自分でできる簡単なけがの手当の実習を行う。</p> <p>3. けがの手当の実習を振り返る。</p>	<p>・周りの危険、けがの種類や程度、できるだけ早く適切な手当をする必要があることなどを押さえている。【記録】</p> <p>・的確な状況判断の下に通報ができている。【行動観察】</p> <p>・簡単なけがの手当の技能を身に付けている。【行動観察】</p> <p>・実習で工夫したことに気付いている。【記録】</p>	◎	○	◎

※「けがの防止」を5時間で扱う場合は、上の表の第3時を2時間に分けて扱う。

③ 病気の予防 第6学年

教科書 p.49～84 ◆配当授業時数：8時間

単元の目標

●病気の予防について理解すること。

- ・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こること。
- ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。
- ・生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。
- ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。
- ・地域では、保健に関わるさまざまな活動が行われていること。

●病気を予防するために、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること。

単元の評価規準

知識・技能	<ul style="list-style-type: none"> ・病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境が関わりあって起こることを理解している。 ・病原体が主な要因となって起こる病気の予防には、病原体が体に入ることを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であることを理解している。 ・生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、適切な運動、栄養の偏りのない食事をとること、口腔の衛生を保つことなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを理解している。 ・喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となることを理解している。 ・地域では、保健に関わるさまざまな活動が行われていることを理解している。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・病気を予防するために、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断しているとともに、それらを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・安全の大切さに気付き、病気の予防についての学習に進んで取り組もうとしている。

学習活動と評価の計画

知：知識・技能 思：思考・判断・表現 主：主体的に学習に取り組む態度
◎：該当する観点 ○：関連する観点

時間 (教科書ページ)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第1時 (p.50～53)	1 病気の起こり方 1. かぜをひくときの原因について考える。 2. かぜを参考に、病気の起こり方について整理する。 3. 教科書の事例を基に、かぜを防ぐためのアドバイスを考える。	・これまでの知識や経験から考えている。 【発言】 ・病気は病原体、環境、生活のしかた、体の抵抗力が関わって起こることを押さえている。 【記録、発言】 ・病原体、体の抵抗力、生活のしかた、環境に着目して考えている。 【記録、発言】	◎		○
第2時 (p.54～57)	2 病原体と病気 1. インフルエンザの起こり方について考える。 2. 病原体がもとになって起こる病気の予防方法について整理する。 3. 病原体がもとになって起こる病気の予防についてできることを考える。	・これまでの知識や経験から考えている。 【発言】 ・感染源、感染経路、体の抵抗力の視点から整理している。 【記録】 ・学習したことを基に、具体的な方法を挙げている。 【記録】	◎		○
第3時 (p.58～61)	3 生活習慣病の予防(1) 1. グラフの読み取りを通して、生活習慣が関係する病気について知る。 2. 生活習慣病とその原因となる生活行動について調べる。 3. 生活習慣病の予防について学習したことを踏まえて、健康のために実行することを考える。	・具体的なイメージを持って、生活習慣病を認識している。 【記録、発言】 ・教科書や資料などを活用してまとめている。 【記録】 ・生活習慣の大切さを強調した実行可能なめあてを立てている。 【記録】	◎	○	
第4時 (p.62～65)	4 生活習慣病の予防(2) 1. おし歯や歯周病の起こり方について調べる。 2. AさんとBさんの生活のしかたと口の中の状態を比べ、おし歯を防ぐための生活のしかたについて考える。 3. 自分の生活を振り返り、改善するところを見つける。	・教科書や資料などを活用して調べている。 【記録】 ・生活行動が原因であることを押さえている。 【発言、記録】 ・生活のしかたとおし歯との関係を押さえ、改善すべきことを考えている。 【記録】	○	◎	○

*主体的に学習に取り組む態度の評価については、内容や時間のまとまりごとなど、評価が適切に行える段階で実施することが望ましい。

時間 (教科書ページ)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第5時 (p.66～69)	5 喫煙の害 1. 喫煙の害について調べる。 2. 喫煙が年齢によって禁止されている理由について知る。 ○ 喫煙が周りの人へ害を及ぼすことがあることを知る。 3. 喫煙について、気を付けたいことを挙げる。	・教科書やインターネットなどを活用して調べ、心身に与える悪影響を押さえている。 【記録、行動観察】 ・具体的な健康への害を挙げることができる。 【記録、発言】 ・受動喫煙を防止する目的について押さえている。 【発言】 ・健康への影響を踏まえて挙げている。 【記録、発言】	◎	○	○
第6時 (p.70～73)	6 飲酒の害 1. 飲酒の害について調べる。 2. 飲酒が年齢によって禁止されている理由について知る。 3. 飲酒について、気を付けたいことを挙げる。	・教科書やインターネットなどを活用して調べ、心身に与える悪影響を押さえている。 【記録、行動観察】 ・具体的な健康への害を挙げることができる。 【記録】 ・健康への影響を踏まえて考えている。 【記録、発言】	◎	○	○
第7時 (p.74～77)	7 薬物乱用の害 1. 薬物乱用とその害について調べる。 2. 薬物乱用が厳しく禁止されている理由について知る。 3. 教科書の事例を基に、どこが間違っているか考える。	・教科書やインターネットなどを活用して調べ、薬物乱用が引き起こす問題などについて押さえている。 【記録、行動観察】 ・健康への害があることを押さえている。 【記録】 ・それぞれの場面について、学習したことを活用して考えている。 【記録、発言】	◎	○	○
第8時 (p.78～81)	8 地域のさまざまな保健活動 1. 保健所や保健センターの活動について調べる。 2. 学校や地域での健康を守るための活動について調べる。 3. 自分や家の人が活用できそうな保健活動を考える。	・資料やインターネットなどのさまざまな方法で調べ、地域では健康を守るためのさまざまな活動を行っていることに気付いている。 【行動観察、記録】 ・活動内容についてまとめている。 【行動観察、記録】 ・保健活動と毎日の生活を結び付けて考えている。 【記録】	◎	○	○