

# 令和6年度 第5学年 体育(保健)評価規準 江戸川区宇喜田小学校

5年

【単元(章)名】 1 「心の健康」 ●教科書 p. 7～22 ●配当時数：4時間

【学習指導要領の内容】 G 保健(1)心の健康

## 1 単元(章)の目標

- (1)心の発達、心と体との密接な関係、不安や悩みへの対処について理解することができるようにするとともに、不安や悩みへの対処についての技能を身に付けることができるようにする。
- (2)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ができるようにする。
- (3)心の健康について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。

## 2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①心は人との関わり、自然とのふれあいなど様々な生活経験や学習を通して年齢に伴って発達するが、発達の仕方には個人差があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ②心と体は深く影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③不安や悩みへの対処としての呼吸法や体ほぐしの運動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、呼吸法や体ほぐしの運動を行うことができる。 ④不安や悩みは誰もが経験することであり、そうした場合には、信頼できる人に相談したり、気分を変えたりすることなど様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①自己の経験と学習したことを関連付けて、よりよく心を発達させる適切な方法や心と体の関わりについて考え、考えたことを説明している。 ②呼吸法や体ほぐしの運動を行い、行い方のポイントや気分の変化などについて気づいたことをワークシートに書いたり、不安や悩みに対する様々な方法を考え、学習したことを活用して、適切な方法を選んだりしている。	①心の健康について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習、教科書や資料を調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。

## 3 指導と評価の計画(4時間)

注1) 知識・技能=知, 思考・判断・表現=思, 主体的に学習に取り組む態度=態

注2) 学習活動の四角数字は評価方法欄の四角数字, 評価の観点の丸数字は評価方法欄の丸数字, 第2章「展開例」の評価方法欄の丸数字と対応している。

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	<b>【1. 心の発達】</b> <b>1課題をつかもう</b> …1年生と5年生のころで、うれしいことや悲しいことがあったときの様子を比べる。 <b>2調べよう</b> …心の働きと成り立ちについて調べる。 <b>3話し合おう</b> …心の発達の仕方について話し合う。 ポイント…心は、感情、社会性、思考力などの働きが関わり合って成り立っていること。また、心の発達は、個人差があること。 <b>4考えよう</b> …心の発達に大切なことについて考える。		①		<b>学習活動3</b> … <b>知識・技能①</b> 心の発達の仕方には個人差があることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	<p><b>ポイント</b>…心は、人との関わりの広がり、様々な経験や学習の積み重ねなどを通して発達すること。また、心が発達することによって、自分の感情をコントロールしたり、相手の気持ちを理解したりすることができるようになること。</p> <p><b>5まとめ 生かそう 伝えよう</b>…心をよりよく発達させるために取り組んでみたいことを書く。</p>				
2	<p><b>【2. 心と体の関わり】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…教科書の例示を見て、似たような経験をしたことがあるか考える。</p> <p><b>2考えよう</b>…心の状態によって起こる体の変化、体の状態によって起こる心の変化について考える。</p> <p><b>3調べよう</b>…心と体が影響し合う仕組みについて調べる。</p> <p><b>ポイント</b>…心の状態によって体調が変化したり、体調によって心の状態が変化したりすることがあるのは、心と体が互いに影響し合っているからであること。</p> <p><b>4まとめ 生かそう 伝えよう</b>…自分の経験を振り返って、心と体が影響し合っていると思うことについて書く。</p>		②		<p><b>学習活動3</b>…知識・技能②</p> <p>心と体が影響し合っていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p><b>学習活動4</b>…思考・判断・表現①</p> <p>心と体が影響し合っていると思うことについて、自己の経験をもとに考えた内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
3	<p><b>【3. 不安やなやみへの対処① 呼吸法・体ほぐしの運動】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…教科書の例示を見て、自分ならどうしているか思い出してみる。</p> <p><b>2やってみよう</b>…呼吸法を試してみる。</p> <p><b>3やってみよう</b>…体ほぐしの運動を試してみる。</p> <p><b>ポイント</b>…不安や悩みで心に負担がかかると、呼吸がうまくできなくなり、そのようなときは、「呼吸法」で呼吸を整えたり、「体ほぐしの運動」で筋肉をほぐしたり、力を抜いたりすると、気分が楽になること。</p> <p><b>4まとめ 生かそう 伝えよう</b>…呼吸法と体ほぐしの運動をやってみた感想を書く。</p>		③		<p><b>学習活動3</b>…知識・技能③</p> <p>不安や悩みへの対処としての呼吸法や体ほぐしの運動の効果について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p><b>学習活動4</b>…思考・判断・表現②</p> <p>呼吸法や体ほぐしの運動について自らの生活に活用していく場面などについて考えたことを【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
4	<p><b>【4. 不安やなやみへの対処② さまざまな対処の方法】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…教科書の例示を見て、自分ならどうするか考える。</p> <p><b>2考えよう</b>…小学生の不安や悩みには、どのようなものがあるか、資料を見て考える。</p> <p><b>ポイント</b>…思春期のころは、心と体が大きく変化し、人との関わりも複雑になるので、不安や悩みを経験することが多くなること。自分の不安や悩みに気づくことは、それらに適切に対処するための第一歩であること。</p> <p><b>3調べよう</b>…不安や悩みへの対処には、どのような方法があるか調べる。</p> <p><b>ポイント</b>…不安や悩みがあるときは、自分に合った適切な方法で対処することができること。また、不安や悩みに対処するための様々な方法を経験することで、心は発達していくことを理解する。</p> <p><b>4まとめ 生かそう 伝えよう</b>…教科書の例示のような</p>		④		<p><b>学習活動3</b>…知識・技能④</p> <p>不安や悩みへの対処の方法には様々な方法があり、自分に合った適切な方法で対処できることをについて、言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p><b>学習活動4</b>…主体的に学習に取り組む態度①</p> <p>具体的に不安や悩みを抱えたときにどのように対処するか進んで考えている状況</p>

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	悩みを抱えたとき自分ならどうするか、学んだことをもとに書く。				を,【観察・ワークシート】などで捉える。

## 5年

【単元(章)名】 2 「けがの防止」 ●教科書 p.23~44 ●配当時数：4時間

【学習指導要領の内容】 G 保健(2)けがの防止

### 1 単元(章)の目標

- (1)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とその防止、けがの手当について、理解することができるようにするとともに、けがの簡単な手当についての技能を身に付けることができるようにする。
- (2)けがの防止について、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ができるようにする。
- (3)けがの防止について、健康や安全の大切さに気づき、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。

### 2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①事故やけがの多くは、人の行動と周りの環境が原因で起こること。また、人の行動は、そのときの心や体の状態と関係していることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②交通事故を防止するには、周囲の状況をよく見極め、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。また、安全施設の整備や適切な規制が行われていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③学校や地域でのけが、犯罪被害を防止するには周囲の状況をよく見極め、危険を予測し、安全に行動することが必要であること。また、環境を安全に整えることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④けがをしたときは、けがの種類や程度などの状況をできるだけ速やかに把握して手当をし、近くの大人に知らせること。また、簡単な手当について、理解したことを言ったり書いたりしているとともに、簡単な手当ができる。</p>	<p>①事故にあいそうになったり、けがをしそうになったりした経験を思い出し、危険の予測や回避の方法を考えたり、選んだりするとともに、通学路などでの交通事故を防止するための具体的な方法を考え、考えたことを友達と伝え合ったりしている。</p> <p>②学校や地域でのけがの防止や犯罪被害を防止するための課題を見つけ、考えた解決方法を友達と伝え合ったりするとともに、自分がけがをした経験を振り返り、学習したことを参考にして、けがの種類に応じた手当の仕方を選んだりしてしる。</p>	<p>①健康や安全の大切さに気づき、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。</p>

※参考…教科書 42 ページ「はってん 自然災害から身を守る」の評価規準

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>※自然災害から身を守るには、どんな危険があるかを予測し、日頃から災害に備えること。また、災害が発生したときには、正しい判断をして安全な行動をとることについて、理解したことを言ったり書</p>	<p>※地震などの自然災害が起きたときの身の守り方について考え、自分が考える身の守り方を友達と伝え合ったりしている。</p>	<p>※自然災害について関心を持ち、災害から身を守る方法について調べたり、災害への備えについて友達と話し合ったりする学習に進んで取り組もうとしている。</p>

いたりしている。		
----------	--	--

### 3 指導と評価の計画（4時間）

注1) 知識・技能＝知, 思考・判断・表現＝思, 主体的に学習に取り組む態度＝態

注2) 学習活動の四角数字は評価方法欄の四角数字, 評価の観点の丸数字は評価方法欄の丸数字, 第2章「展開例」の評価方法欄の丸数字と対応している。

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
1	<p><b>【1. 事故やけがの起こり方】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…学校や地域のイラストの中の危険な場面を○で囲んで, どのような事故やけがが起こりそうか, 危険を予測する。</p> <p><b>2話し合おう</b>…これまでに事故にあいそうになったり, けがをしそうになったりした経験を話し合う。</p> <p><b>3調べよう</b>…けがや事故はどのようなことが原因で起こるのか調べる。</p> <p><b>4考えよう</b>…教科書の例示の場面での危険を予測して, けがの原因を人の行動と環境に分けて考える。</p> <p><b>ポイント</b>…事故やけがの多くは, 人の行動と周りの環境が原因で起こっていること。また, 人の行動は, そのときの心や体の状態とも関係していること。</p> <p><b>5まとめ 生かそう 伝えよう</b>…事故にあいそうになったり, けがをしそうになったりした経験をあげ, どのようにすればよかったのかワークシートなどに記入する。</p>	①			<p><b>学習活動3</b>…<b>知識・技能①</b></p> <p>事故やけがの原因について調べ, 理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
2	<p><b>【2. 交通事故の防止】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…教科書の例示の場面での危険の予測をして, どのような行動をとるのがよいかを考える。</p> <p><b>2考えよう</b>…教科書の例示の場面での危険を予測して, それぞれについて, どのような行動をとればよいかを考える。</p> <p><b>3話し合おう</b>…交通事故を防ぐための標識などを絵の中のどこに設置すればよいかを選んで, 選んだ理由を話し合う。</p> <p><b>ポイント</b>…交通事故を防止するには, 周囲をよく見て危険を予測し, 適切な判断をして安全な行動をとることが大切なこと。また, 安全を守るための様々な環境を整えることも必要であること。</p> <p><b>4まとめ 生かそう 伝えよう</b>…通学路や家の近くで, 気を付けたいと思う場所と, そこでの安全な行動の仕方をワークシートなどに記入する。</p>		②		<p><b>学習活動3</b>…<b>知識・技能②</b></p> <p>交通事故を防ぐための安全な環境づくりについて話し合い, 理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p><b>学習活動4</b>…<b>思考・判断・表現①</b></p> <p>交通事故を防止する具体的な方法を考え, 考えたことを友達と伝え合ったりしている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
3	<p><b>【3. 学校や地域でのけがの防止】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…教科書の例示の場面での危険の予測をする。</p> <p><b>2考えよう</b>…教科書の例示の場面での危険を予測して、どのような行動をとればよいか考える。</p> <p><b>3調べよう</b>…学校や地域では、危険を防ぐためにどのような環境づくりが行われているか調べる。</p> <p><b>ポイント</b>…学校や地域でのけがを防ぐには、きまりやルールを守るとともに危険を予測し、適切な判断をして安全な行動をとることが大切なこと。また、危険な場所の点検や修理など、安全な環境づくりが行われていること。</p> <p><b>4調べよう</b>…犯罪被害にあいやすい場所を調べる。</p> <p><b>5話し合おう</b>…教科書の例示の場面での危険を予測して、安全な行動の仕方について話し合う。</p> <p><b>6考えよう</b>…2つの公園で、どちらが犯罪被害にあいやすいかを選び、選んだ理由を考える。</p> <p><b>7調べよう</b>…犯罪被害を防ぐ安全のための取り組みには、どのようなものがあるか調べる。</p> <p><b>ポイント</b>…犯罪被害に巻き込まれないためには、犯罪被害にあいやすい場所を避けるなどして、危険を予測し、安全な行動をとることが大切なこと。犯罪に巻き込まれそうになったら、すぐに助けを求めたり、逃げたりすること。また、警察や地域の人々によって、安全を守る活動や環境づくりが行われていること。</p> <p><b>8まとめ 生かそう 伝えよう</b>…犯罪被害から身を守る方法の中で、自分が最も効果があると思う行動を2つ書く。</p>	③			<p><b>学習活動③</b>…知識・技能③</p> <p>学校や地域でのけがの防止するための安全な環境づくりについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p><b>学習活動⑥</b>…思考・判断・表現②</p> <p>犯罪被害にあいやすい場所を考え、その理由を言ったり書いたりしている内容を【観察・教科書の記述】などで捉える。</p>
4	<p><b>【4. けがの手当】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…教科書の例示の場面で、どうすればよいか考える。</p> <p><b>2調べよう</b>…けがの種類や、けがの程度に応じた正しい判断の仕方について調べる。</p> <p><b>ポイント</b>…けがをしたときは、けがの種類や程度を早く判断して手当をする必要があること。自分で判断できない大きなけがの場合には、近くの大人を呼ぶこと。</p> <p><b>3やってみよう</b>…自分でできる簡単なけがの手当の仕方の基本を知り、いろいろなけがの手当をできるようにする。</p> <p><b>4まとめ 生かそう 伝えよう</b>…けがの手当の実習をしてみて、難しかったことや気を付けたいことをワークシートなどに書く。</p>	④			<p><b>学習活動③</b>…知識・技能④</p> <p>簡単なけがの手当の仕方を理解し、けがの種類に応じた手当の実習を行っている様子を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p><b>学習活動④</b>…主体的に学習に取り組む態度①</p> <p>けがの手当の仕方の改善すべき点に気づき、正しい手当の仕方を身につけようとしている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
発展	<p><b>【自然災害から身を守る】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…自然災害には、どのようなものがあるか考える。</p> <p><b>2考えよう</b>…教科書の例示の場面での危険を予測して、安全な行動の仕方について考える。</p> <p><b>ポイント</b>…地震が起きたときには、物が落ちてこない、倒</p>		○		<p><b>学習活動②</b>…思考・判断・表現○</p> <p>地震が起きたときの危険の予測と安全な行動の仕方について考えたことを【観</p>

時間	主な学習活動	知	思	態	評価方法
	<p>れてこない、移動してこないところに避難すること。また、津波警報や津波注意報が出たときは、海や河口の近くでは、すぐに高い場所に避難すること。</p> <p><b>3調べよう</b>…台風や大雨、雷などの災害にあわないようにするには、どうすればよいか調べる。</p> <p><b>4話し合おう</b>…災害に備えて、日頃からどのようなことをしておけばよいのか話し合う。</p> <p><b>ポイント</b>…自然災害から身を守るには、どんな危険があるかを予測し、日頃から災害に備えること。また、災害が発生したときには、落ち着いて正しい判断をして、素早く安全な行動をとることが必要なこと。</p> <p><b>5まとめ 生かそう 伝えよう</b>…自分の地域で心配される自然災害を1つあげて、日頃から備えていることや、安全な行動について書く。</p>	○			<p>察・ワークシート】などで捉える。</p> <p><b>学習活動4</b>…<b>知識・技能○</b></p> <p>災害への備えと安全な行動の仕方について、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>