

高美小プランシート

場所：なかよし3組

1. 「はてなをもとめて、自ら学びに向かう力の育成～ふりかえりを通してつながる学び～」に関わって
 - ・自分ごととしてとらえることができるように各自の経験や感想を共有する。(問いを生む！)
 - ・困った場面で自分を助ける手立てをもつために学ぶ意識をもたせる。(めあて！)
 - ・1時間の活動の見通しをもつことができるよう学習の流れを示す。(見通す！)
 - ・めあてを意識しながら、活動に参加し、学習を進める。(実行する！)
 - ・カードの選択結果の表示、口頭発表、あるいは文章表記によって、活動の中で「できたこと」「がんばったこと」を伝える。(振り返る！)

2. 題材名

なにそれ？どうする？こうする！ストレス(自立活動)

3. 単元の目標

- ・心や体に表れるストレスや緊張に気づき、それらをやわらげる方法について考えることができる。
- ・ストレスや緊張を感じたときの対処法について知り、生活の中にいかすことができる。

4. 単元の評価規準

- ・ストレスや緊張を感じたときの対応法を体験し、再現している。【知識・技能】
- ・自分の経験や対処法の体験から感じたことや考えたことを表現している。【思考・判断・表現】
- ・ストレスや緊張をやわらげる必要性に気づき、生活にいかそうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】

5. 単元計画 (全7時間)

第1次	第1時	活動の見通しを持ち、単元のめあてや活動計画をたしかめる。
第2次	第2時	自らの気持ちへの気づきや言語化の手がかりとなる言葉や状態について考える。
	第3時	自らの体調への気づきや言語化の手がかりとなる言葉や状態について考える。
	第4時	自分や友達のスレッサーを探し、事象や人による感じ方の違いについて考える。
	第5時 (本時)	ストレスを減らす方法について考えたことを交流し、体験する。
	第6時	日常的に経験できる快活動を振り返り、自分だけのリストを作る。
第3次	第7時	学びのまとめをする。

6. 本時の目標

ストレスや緊張を感じたときの対処法について考え、試したことを表現することができる。

【思考・判断・表現】

7. 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価規準・評価方法
5分	1. 前時をふりかえる。		
5分	2. 例から3つの点を確認する。 ・だれもが感じる。 ・うまくつき合う。 ・ちょうどいい大きさがある。 3. めあてを確認する。 ころや からだが らくに なる ほうほうを かんがえよう。	視覚情報を提示しながら、 ストレスの大きさが日常生活や活動、成果等に及ぼす影響をおさえる。	
25分	4. 考える。 5. 交流する。 6. 体験する。	自分の経験、あるいは友だちや家族などの身近な人の姿を思い出すように声をかける。 動作化による伝達、語彙の提示、表情やしぐさからの代弁等、個々の実態に応じて支援する。 実践しやすい方法をピックアップし、当場面での実践や動作化をうながす。	
10分	7. 本時をふりかえる。	ふりかえりの型を提示する。	考えたことや試したことについてまとめている。【思考・判断・表現】 (ワークシート・発言)

8. 本時の評価基準（ルーブリック）

十分満足できる (A)	おおむね満足できる (B)	努力を要する状況への支援
ストレスや緊張を感じたときの対処法について、考えたことや試したことを今後に活かしたいか書いたり口頭で伝えたりしている。	ストレスや緊張を感じたときの対処法について、考えたことや試したことを書いたり口頭で伝えたりしている。	ストレスや緊張を感じたときの対処法について、考えたことや試したことのふりかえりができるようヒントカードを用意する。