

学級活動 (2) 指導案

日時：令和4年9月22日（木）5校時

1 題材名 SNS の上手な使い方を学ぼう

学級活動(2) エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

2 主題設定の理由

(1) 生徒観

(略)

(2) 教材観

この教材は、SNS に起因したトラブルを防ぎ、対処する方法を学ぶことを目的に作られた教材である。実態に合わせた内容構成をすることができ、前半をリスクマネジメント(被害にあわないために)の内容、後半をクライスマネジメント(被害を小さくするために)の内容になっている。リスクマネジメントについては、「自分と相手との違い」を自覚させるもの、「写真を投稿すること」について考えさせる二構成になっている。クライスマネジメントについては、自分が気をつけていても、トラブルに巻き込まれる状況を想定して考えるものとなっている。いずれも SNS 利用の際の具体例に対して、個人がどのように対応するかを考え、それを他者と意見交流しながら考えを広げていけるものである。また、それぞれの活動の後に、ネットの特性やアドバイス資料があり、考えを深めたり、整理したりすることができる教材である。

SNS は誰もが簡単にネット上に情報をアップロードすることができる。しかし、利用の便利さ、楽しさが優先されてしまい、リスクとトラブルに巻き込まれた時の対応を事前に考えておくことはあまりしない。本教材は、リスクやトラブル対応について自覚を促し、これからの SNS の利用について考えていくことができるものである。

(3) 指導観

ネット上に写真を投稿すると消すことができないこと、拡散する恐れがあることは学習し、知識としてわかっているが、実際にはトラブルになる行為を行ったり、巻き込まれたりしている。前回の授業ではトラブル動画を視聴し問題点を考える活動であったが、今回は、SNS の利用場面でのどのように判断するかを個々に考えさせることに重点をおいた。自分ごととして考えさせ、他者と共有する中で、普段利用している SNS のどこにリスクがあるのかを再確認させたい。また、いろいろな意見を聞く中で、今後トラブルに巻き込まれた際にどのように対応するかを考えさせたい。**リスクの自覚と自分ごととして捉える意識を高めることをキーワードとし、具体的手立てを指導過程に示した。**

- ・手立て① 事前アンケートを利用し、題材への興味・関心を高め、自分事として意識できるようにする。
- ・手立て② SNS 利用の具体的場面での行動を考えさせ、自分ごととしての自覚を促す。
- ・手立て③ 今後の利用の仕方についてまとめることで、実生活での利用の意識を向上できるようにする。

3 本時のねらい

SNS のどのようなところにリスクがあるのかを自覚すると共に、トラブルに巻き込まれた時の対応の仕方を考え、今後のよりよい SNS の使い方を考えることができる。

4 学習過程

	学習活動・内容	時間	形態	○教師の指導・支援 評価規準
導入	<p>1 本時の授業の見通しを持つ。 (1) 前回の授業(4月実施)の振り返り (2) 今回のアンケート結果を見る。</p> <p>2 本時の学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">SNSの上手な使い方を学んでいこう。</div>	6	一斉	<p>○事前アンケートを実施し、SNSの利用の仕方について学んでいく必要があることを意識させる。(手立て①)</p> <p>○トラブルにならないために、またトラブルにあった時に被害を小さくする方法を考えていくことを把握させ、本時の見通しを持つことができるようにする。</p>
展開	<p>3 SNSの使い方のポイントについて考える。</p> <p>(1) 相手との違いとトラブルについて考える。 ①LINEスタンプから相手の気持ちを想像する。 ②投稿されたら嫌な写真を選択する。 ③1枚の写真为例にトラブルを予想する。</p> <p>(2) 写真の送り方(画像投稿)について考える。 ①スライドでLINEのやりとりを確認する。 ②ワークシートで自分がどう返信するかを考える。 ③意見の共有をする。(班・全体) ④ネットの特性をスライドで確認する。</p> <p>(3) 被害を小さくする方法を話し合う。 ①スライドでLINEのやりとりを確認する。 ②ワークシートに自分の意見を書く。 ③意見の共有をする。(班・全体) ④被害を小さくする対応についてスライドで確認する。</p>	7 15 15	一斉 個人 一斉 個人 班 全体 一斉 一斉 個人 班 全体 一斉	<p>○ワークシートで自分の考えを選択、挙手させることで、相手の違いを知ることができるようにする。(手立て②)</p> <p>○他者との感じ方の違いから、どのようにトラブルが起きていくのか、仕組みを感じ取れるようにする。</p> <p>○具体的な事例について対応の仕方を考えさせることで、自分ごととして捉えることができるようにする。(手立て②)</p> <p>○他者と意見を共有することで、対応スキルを広げていくことができるようにする。</p> <p>○活動の終わりに、スライドを見ることで、さらに考えを深めたり整理したりできるようにする。</p> <p>○思いつかない生徒へはヒントの利用を促す。(手立て②)</p> <p>○他者と意見を共有することで、対応スキルを広げていくことができるようにする。</p> <p>○活動の終わりに、スライドを見ることで、さらに考えを深めたり整理したりできるようにする。</p>
終末	<p>4 学習の振り返りをする。</p> <p>(1) スライドで学習のまとめを見る。 (2) ワークシートに個人のまとめを書き、これから取り組んでいくことを決める。</p> <p>(3) 教師の話聞く。</p>	7	一斉 個人	<p>○ワークシートに意思決定することで、生活改善につなげていくことができるようにする。(手立て③)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">SNSの利用のポイントを理解し、今後のよりよい使い方について考え実践しようとしているか。(ワークシート・観察)</div>

学習日 () 月 () 日 () 曜日 () 年 () 組 () 番 氏名 ()

学習課題

相手との違いを考えて見よう



- () A: すごくおもしろかった気持ち
- () B: 少しおもしろかった気持ち
- () C: いじわるな気持ち

1



2

() ①自分の変顔 () ②自分の変顔 () ③自分の部屋

3



() なる () ならない

写真の送り方を考えよう

21:30 友だちと写った写真

21:30 自分以外の写真

21:30 自分以外の写真

1 友だちと写った写真

21:30 友だちと写った写真

3 友だちと写った写真

4 友だちと写った写真

21:30 友だちと写った写真

21:30 友だちと写った写真

21:30 友だちと写った写真

被害を小さくする方法を考えよう

しおり

20:20

20:24

20:28

20:29

20:29

20:29

20:29

ヒント 次のキーワードを使って考えてみましょう。

ブロック スルー

通報

スクリーンショット

削除

返信

共有

21:30 友だちと写った写真

21:30 友だちと写った写真

21:30 友だちと写った写真

SMS を上手に使うために、大切に思うこと、これから気をつけていきたいことなどをまとめてみましょう。またトラブル対応を書きましょう。

学習のまとめ

◆トラブルに巻き込まれた時の対応ー ()

学んだことを保護者に伝えて話し合い、意見や感想を書き添えてもらいましょう。

保健体育科指導案

日時：令和4年12月16日（金）5校時

1 単元名 休養・睡眠と健康

2 単元設定の理由

(1) 生徒観

(略)

(2) 教材観

この教材は、健康を保持増進するためには年齢や、生活環境などに応じて適切な休養・睡眠をとる必要があることを理解できるようにすることを目的としている教材である。これまでに休養・睡眠について学習したが、今回は特にデジタル端末の使用による身体的・精神的疲労に焦点を当て、心身の疲労を回復させるためには、十分な睡眠をとることが有効であることに気付かせる。また、現代社会においてデジタル端末は欠かせないものとなっており、そのような便利な機器を使うことと健康に過ごすことを両立させるために、適切な使い方と疲労を回復させるための行動を考えさせるものである。

(3) 指導観

自分の1日の生活を振り返り、デジタル端末をどれくらい使用し、心と体にどのような影響があるかを気付かせたい。また、疲労を回復させるためには睡眠が効果的であり、中学生として適切なデジタル端末使用と睡眠時間の確保について考えさせたい。自己の生活行動を見直し、翌日に疲労を残さないためのチェックリストを作成することにより、改善点に気づき、どのような行動をすべきかを考えさせることに重点を置いた。

手立て① 事前アンケートと1週間の生活記録を実施し、客観的に自分のデジタル端末使用について見直すようにする。
(情)

手立て② デジタル端末を長時間使用することによって体にはどのような影響があり、それらを解決するためには休養・睡眠が大切であることを理解させる。
(保)

手立て③ 疲労を残さないためのチェックリストを作成することで、今後の生活改善を意識させる。

(情) (保)

※今回の授業ではスマートフォン、タブレット端末、ゲーム機、テレビを「デジタル端末」と総称した。

3 本時のねらい

<保健のねらい>

身体的・精神的疲労について自覚するとともに、疲労を回復させるために自分に合った休養や睡眠の方法を見つけることができる。

<情報モラルのねらい>

デジタル端末の長時間使用による心身への影響を理解し、課題改善につながるチェックリストを考えることができる。

4 学習過程

	学習活動・内容	時間	形態	○教師の指導・支援 評価規準
導入	<p>1. 本時の授業の見通しをもつ。</p> <p>(1) 疲労の現れ方にはどのようなものがあるかを考える。</p> <p><予想される回答> 筋肉痛、肩が凝る、眠気、目の疲れなど</p> <p>(2) アンケート結果を振り返る。</p> <p>(3) 1週間の生活記録を見て、意見交換する。</p> <p>(4) 本時の課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>休養・睡眠には体とどのような関係があるか</p> </div>	10	一斉 一斉 個人	<p>○肉体的疲労と精神的疲労があることを意識させる。</p> <p>○事前アンケートと1週間の生活記録の結果を見て、1日の中でスマホ・タブレット端末の使用時間や睡眠時間等を把握させる。(手立て①)</p> <p>○疲労回復の効果的な方法は睡眠であり、体との関係を理解させる。</p>
展開	<p>2. スマホ・タブレット端末を長時間使うことによって体にはどのような影響があるか考える。</p> <p>(1) 個人で考える。</p> <p>(2) グループで意見交換する。</p> <p><予想される回答> ・頭痛 ・肩が凝る ・目が疲れる ・依存症</p> <p>(3) 全体で共有する。</p> <p>3. スマホ依存について、ネット安全ガイドブックを使って知る。</p> <p>4. 疲労を残さないためのチェックリストを作る。</p> <p>(1) 個人で3つから4つ程度のチェック項目を考える。</p> <p>(2) グループで共有する。</p> <p>(3) 全体で共有する。</p>	10 5 20	個人 班 一斉 個人 班 一斉	<p>○ワークシートに個人の考えを記入する。その後グループで意見交換することで他者との違いを感じ取れるようにする。(手立て②)</p> <p>○具体的な事例を参考にして、心身ともにさまざまな症状が現れ、生活に悪影響があることを感じさせる。</p> <p>○生活スタイルや家庭の状況など人によって違いが出ることを理解させ、達成可能なチェック項目を考えさせる。</p> <p>○デジタル端末使用やネット利用に関する項目を1つ入れるよう指導する。</p> <p>○グループで共有し、他者の意見を参考にしながらより良いものに仕上げる。(手立て③)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>身体的・精神的疲労について理解し、適切な休養・睡眠の方法を考えることができる。(ワークシート・観察)</p> </div>
終末	<p>5. 学習の振り返りをする。</p> <p>(1) 本時の授業で学んだこと・感想をワークシートに記入する。</p> <p>(2) 先生からの話を聞く。</p>	5	個人 一斉	<p>○ワークシートにまとめ、今後の生活に役立てられるようにする。</p>

保健ワークシート

1年組番 氏名

課

※デジタル端末とは・・・
スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機、
TV、パソコンのことを指します。

<デジタル端末を長時間使用すると体にはどのような影響があるだろうか>

◎個人で考えてみよう

◎他のメンバーの意見

◎他のグループの意見

<疲労を残さないためのチェックリスト>	
項目	
(例) ストレッチングをする。	✓
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	

<まとめ・感想>

※デジタル端末使用に関するものには○をつける。

生活記録 ロイロノート画面

時間の使い方記録表

蛍光ペン・定規・太線を使って印をつけよう。

家庭学習 (青丸) 食事入浴 (黄丸) ゲーム、スマホ、You Tube等 (赤丸) 睡眠 (緑丸)

例	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時	1時	2時	3時	4時	5時
11 / 30 水	●																							
12/3 土																								
12/4 日																								
12/5 月																								
12/6 火																								
12/7 水																								
12/8 木																								
12/9 金																								

※指でなぞり簡単に記録をつけられます。

※この振り返りカードは12月9日（金）に記入しましょう。

1週間の記録表を振り返ろう！

1 学習時間は平均どのくらい学習できましたか？

平日：平均 時間 分

土日：平均 時間 分

※分・時間の単位も入力

2 ゲームやネット利用時間は平均どのくらいでしたか？

平日：平均 時間 分

土日：平均 時間 分

3 ゲームやネットを長時間使ってしまったと思いますか？当てはまるものに○をつけよう。

はい ・ 少し思う ・ いいえ

4 3の質問で「はい」「少し思う」を選んだ人は教えてください。

なぜ長時間のゲームやネット活用をやめられなかったと思いますか？

入力お疲れ様でした。担任の先生の提出箱「時間記録表・振り返りシート」に提出してください。