

第3学年 体育科（保健領域）学習指導案

日時 平成25年7月2日（火）第5校時

学級 3年

授業者 T1 T2

1. 単元名 けんこうな生活 「2 けんこうによい1日の生活」(2/4)
新しいほけん 3・4 東京書籍

2. 指導の立場

(1) 単元について

ともすると子どもたちにとって当たり前と考えてしまいがちな「健康な生活」について取り上げ、小学校3年生の児童にじっくり考えさせる単元である。人は病気になると初めて健康であることの有り難みが分かるものであるが、自分達は何気なく当たり前の生活を送っているように思えるものの、実はその個人の生活の仕方に大きく左右されている。わが子の生活の改善や充実のため、わが子が偏食に陥らないような献立の工夫をするなど母親がよく考えて食事の準備をしたり、翌朝のためにもわが子に早寝を勧めたりということは子どもたちがよく体験していることである。しかし、ただ漫然とその状態に甘んじて生活するだけではなく、親の愛情を受けて、児童自らが「健康な生活」をつくるために成長段階に応じて徐々に努力するようになることが望ましい。自分の身体や健康は、本来自分自身で守るものだからである。また、自分自身で体調管理を行えるようになることは、自分自身の力で生活するといういずれやってくる親の庇護からの自立を見据えたことでもある。その意味で、この保健領域での学習は意義深いものと言える。

この単元の学習において、自分自身の健康を維持するために、健康の大切さを認識するとともに、健康に過ごせるようになるための生活の仕方を理解させ、実践できるようになることを目指したい。

(2) 児童の実態について

明るく元気であり、活動的な3年生である。休み時間には、進んで外遊びに出かけていき、汗びっしょりになって教室に帰ってくる児童も多い。

揖斐川町では「早寝・早起き・朝ごはん」の合い言葉を用い、生活習慣を整えようとする継続的な取組が行われてきた。本校ではその3つに、新たに本年度より「排便リズム」の言葉を加え、望ましい生活リズムづくりを提唱し、児童や各家庭への健康な生活づくりのための発信も行っている。比較的家庭や児童の中にも浸透し意識化がなされているため、朝ごはんをしっかり食べてから登校したり、起床・就寝についても規則正しくしたりしようとする児童（家庭）が大半を占めている。しかし、先日行われた「食生活アンケート」のクラスの結果によると、「朝ごはんを時々食べないで登校する」と答えた3年生の児童は36名中2名あり、2名ともが排便についても「3日に1回ぐらい」「4日以上ない」と解答している。また、習い事にかかる時間の長さや時間帯の遅さから就寝時刻が他の児童よりも極端に遅くなってしまい、一日の授業日課に耐えられず、やや体調を崩しがちな児童もいる。

この単元の学習では、一日の生活の中で行う「睡眠」「食事」「排便」、そして学校生活の中で行っている「学習」「運動」がそれぞれバラバラなものではなく、それぞれが関わり、つながり合って一日の生活を作り出していることに気づかせたい。そのどれにも歪みが生じないように、自らの生活を整え、習慣化し、より「健康な生活」が送れるようにするための一助となればと考えている。揖斐川町で、そして本校で取り組んでいる「早寝・早起き・朝ごはん・排便リズム」が何故必要なのかについても、学習の中で触れ、児童に問いかけてみたいと感じている。

設 問 (回答: 34名中)	
1	いつも寝る時間は何時ですか。 8時前(1名) 8~9時前(13名) 9~10時前(17名) 10~11時前(3名) 11~12時前(0名) 12時過ぎ(0名)
2	いつも起きる時間は何時ですか。 6時前(12名) 6時~6時30分前(15名) 6時30分~7時前(7名) 7時過ぎ(0名)

3	あなたは、毎日朝ごはんを食べていますか。 食べる(32名) 1週間に1~2日食べないことがある(1名) 1週間に3~4日食べないことがある(0名) ほとんど食べない(1名)
8	毎日、排便(うんこ)はありますか。 毎日ある(17名) 2日に1回ある(12名) 3日に1回ある(3名) 4日以上ない(2名)

3. 研究主題に関わって

食の楽しさや大切さに気づき、よりよい食生活を生み出す子の育成

研究仮説

給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習など全教育課程で食に関する指導に取り組むことで、児童が食に対する関心を高め、よりよい食生活を目指して実践に移すことができるであろう。

《教科指導》

(1) 児童の食に対する関心を高め、学ぶ意欲や必然性をもたせる課題づくり

健康な一日の生活を考えた時に、自分が一日生き抜くため、さらに運動や勉強に費やすためのエネルギーの補給のために食を良質なものにしていこうと考えるのはごく自然な流れである。ただ、自分自身の一日の生活を振り返った時、小食や偏食という問題を抱えていたり、具合が悪くて食欲がなく食べられないなど、別の問題の影響が食に現れたりといったふうに一人一人事情は様々である。「あなたは今、健康ですか。」という問いかけから「健康とは身体の調子がよく、気分がよい状態であること」という前時の学習を確認し、自分自身の健康を支える食を皮切りにして、一人一人によりよく「健康な生活」を送るための改善点を考えさせたい。

(2) 児童の思考を深めるための栄養教諭と担任による IT 授業の工夫

朝食の大切さは頻繁に耳にしており、頭でも分かっていることではあるが、そのことを栄養教諭という専門的な立場から、科学的・統計的な見方での話を子どもたちにわかりやすく噛み砕いて聞かせることで、「朝食を食べずに学校に来たら、お腹が減って授業に集中できなかった」など、子どもたちが日常で感じてきた様々な事象との一致が行えるようにしたい。また、食事・排便・運動・睡眠が生活サイクルの中でそれぞれ独立した点ではなく、互いにつながり、関係をもち、線で結ばれたものとなっていることが認識できるよう、板書を視覚的にまとめてわかりやすく工夫したい。

(3) 学んだことを自分の生活に生かそうとするための実践カードなどの工夫

「健康に過ごすには、食事・排便・運動・睡眠に気をつけた規則正しい生活のリズムをつくり、毎日続けることが大切です」という学習が、自分自身の生活改善を目指しての実践化につながったかどうかを振り返り、検証するため、『チャレンジシート』を利用する。健康な生活を形づくるために、「早寝・早起き・朝ごはん・排便リズム」の4点をつなぐため、「運動」「勉強」「元気に遊ぶ」が実施できたかについて振り返るものになりたいと考えている。その結果を5月に実施した『健康貯金通帳』と比較し、個の変容が分析できたらと考えている。

4. 単元の目標と評価の観点

単元の目標

健康に生活するために食事・排便・運動・睡眠の調和の取れた生活が大切であることを知り、もっと元気に毎日を過ごせるようにする。

健康な生活を送るために毎日の生活や身体の清潔や生活環境について関心をもち、自分の生活を改善するための意欲をもつことができるようにする。[関心・意欲・態度]

1日の生活の仕方、身体を清潔に保つことや生活環境を整えることの必要性について、自分の生活と結びつけて考えることができるようにする。[思考・判断]

健康を保持増進するために1日の生活の仕方や身体を清潔に保つこと、生活環境を整えることが理解できるようにする。[知識・理解]

単元の評価規準

自分の生活を改善することや身体を清潔に保つこと、換気や明るさの調節に意識をもとうとしている。[関心・意欲・態度]

自分の生活との関連を図り、改善に向けた具体的な意見や身体を清潔に保つ理由を見つけることができる。

[思考・判断]

食事・排便・運動・休養及び睡眠の調和や衣服や身体を清潔に保つことが大切であることを知っている。

[知識・理解]

食に関する指導目標

心身の健康が、一日の規則正しい生活や環境づくりによって作られるものであることを知り、学んだことを自らの健康な生活のための生活改善に生かすことができる。

一日の規則正しい生活の要となるのが朝食を含めた食事であり、バランスのよい食事の摂取を心がけて、それを維持しようとするすることができる。[食の重要性]

一日の規則正しい生活や環境づくりによって心身の健康が維持されることを知り、自らの生活改善に生かすことができる。[心身の健康]

5. 題材指導計画 (全4時間)

	題材とねらい	主な学習活動	評価規準
1	「けんこうというたからもの」 心や身体の調子がよい状態であることを健康と言い、それには生活の仕方や環境の影響が関わっていることがわかる。	<ul style="list-style-type: none"> 健康とは、心身の調子のよい状態である。 健康には、1日の生活の仕方や環境が関係している。 心身が健康だと、毎日が楽しく過ごせる。 	健康とはどんな状態のことか、自分の経験をふまえて発表しようとしている。[関心・意欲・態度]
2 本時	「けんこうによい1日の生活」 健康な生活について考えることを通して、健康に過ごすには食事・排便・運動・睡眠に気をつけた生活リズムをつくり、続けることが大切であることがわかり、学んだことを実践しようとする意欲をもつことができる。	<ul style="list-style-type: none"> 健康には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活リズムに合わせて、食事・排便・運動・睡眠を取ることが必要である。 	健康に過ごすには、1日の生活のリズムに合わせて、食事・排便・運動・睡眠を行う必要のあることが分かる。[知識・理解]
3	「からだのせいけつとけんこう」 健康の保持増進には生活環境が関わっており、健康な生活を送るためには、生活環境を整える必要があることが分かる。	<ul style="list-style-type: none"> 健康には、身体や衣服などの清潔を保つことが必要である。 	身体を清潔にすることの効果を理解し、身体や衣服などの清潔を保つ必要性が分かる。[知識・理解]
4	「けんこうによいかんきょう」 自分の生活を見直すことを通して、健康によい1日の過ごし方を実践したり、環境を整えたりする意欲をもつことができるようにする。	<ul style="list-style-type: none"> 健康には、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要である。 	換気や明るさなどの調整をするにはどのようにしたら効果的かを具体的に考え、表現することができる。[思考・判断]

6. 本時の目標

健康な生活について考えることを通して 健康に過ごすには食事・排便・運動・睡眠に気をつけた生活リズムをつくり、続けることが大切であることがわかり、学んだことを実践しようとする意欲をもつことができる。

7. 本時の展開

	ねらい	学習活動	指導・援助 および【評価規準】 人権教育の観点
つかむ	前時に学習した「健康な状態」を確認し、本時のねらいを知る。	1. T1:「あなたは今、健康ですか。それはどうしてですか。」 元気に運動ができる。 すっきりと目覚める(睡眠)。 ご飯がおいしく食べられる。 勉強にも集中できる。 むし歯があるから健康でない。	《T1》 ・前時の学習をもとに自分自身を振り返り、「健康とは身体の調子がよく、気分がよい状態であること」を確認する。 《T2》
	けんこうに過ごすには、どんな生活のしかたをすればよいだろう。		
さぐる	健康に過ごすためのよりよい一日の生活の仕方について考える。	2. T1:「たくみさんの一日の生活を健康にさせるものにはどうしたらよいかを班で話し合しましょう。」(少人数での話し合い) 朝ごはんをしっかり食べる。 早寝・早起きをする。 栄養バランスのとれた給食を残さない。 食事前にお菓子を食べない。 早く寝ると朝早く目覚めて、朝食時間がしっかりとれる。 遊ぶと気分がすっきりするし、勉強にも集中できる。 元気に遊ぶと、ご飯もたくさん食べられるし、疲れたら早く眠くなる。 毎日、健康な生活を続ける。	・板書の『睡眠・食事・勉強・運動』を手がかりに、たくみさんがどんな生活の仕方をすればよいかを考えさせる。 ・『睡眠・食事・勉強・運動』はどれも大切であり、欠かせないことを押さえる。 ・大切なのは生活のリズム(規則正しい生活)である。 ・「食事」「運動」「勉強」「睡眠」が十分にとれなかった時の体験を引き出し、規則正しい生活を続けようとする意欲をもたせる。 自らの生活を見つめ直し、改善しようことができる。 (自己啓発力)
深める	「健康な生活」には生活のリズム(規則正しい生活)が必要なことに気づく。	3. T1:「『睡眠・食事・勉強・運動』をよりよいものにするための話を聞きましょう。」(T2の話) 4. T1:「学習のまとめをするよ。」 健康に過ごすには、食事・運動・睡眠・排便に気をつけた正しい生活を続けることが大切です。	・『さん』の一日の生活』の提示物をもとに、意見に応じて板書を加える。 ・食事を摂ると腸や脳が動き出し、勉強や運動に集中して取り組めるようになるなど、専門的な立場からそれぞれがつながりをもっていることを話す。 ・「排便が大切だね。」
生かす	自分の生活の仕方を振り返り、よい所や改善点について考える。	5. T1:「自分の今の生活の仕方、よい所や直すとよいところはないですか。」 早寝・早起きはできている。 けやきタイムには、外に出てみんなと元気に遊んでいる。 給食の時のように、普段も食事を残さずしっかり食べる。 毎朝、朝ごはんをしっかり食べたい。	【評価規準】 健康に過ごすには、1日の生活のリズムに合わせて、食事・排便・運動・睡眠を行う必要のあることが分かる。[知識・理解] ・『プレ チャレンジ』の結果を振り返らせる。
	今日の学習を振り返り、その実践化を図る。	6. T1:「学んだことをもとにめあてをつくって1週間の生活改善にチャレンジしよう。」	・「毎日のリズムで、自分の身体が健康になっていくのが楽しみだね。」 ・「好き嫌いなく、朝ごはんを食べて、しっかり排便したいね。」

「けんこうせいかつ」チャレンジシート

3年 () 番 なまえ ()

ふだん自分ができているものに じるしをうってみよう。

早起き 朝食 はいべん 集中して けやきタイム きゅう食 うんどう 夕食 早ね
朝(時 分) 勉強 元気にあそぶ 夜(時 分)



今日の学習で学んだことについてまとめましょう。

けんこうにすごすには、・・・に気がつけた

正しい生活をことが大切です。

学んだことをもとに、1週間のめあてを書こう。

「けんこうせいかつ」チャレンジシート

3年 () 番 なまえ ()

日にち	早起き	朝食	はいべん	集中して勉強	きゅう食	元気にあそぶ	夕食	早ね	一日をふりかえって
7 / 3 (水)									
7 / 4 (木)									
7 / 5 (金)									
7 / 6 (土)									
7 / 7 (日)									
7 / 8 (月)									

(ひょうか..... : よくできた : まあまあ : できなかった)

《おうちの人からのメッセージ》

「早ね早起き・朝ごはん・はいべんリズム」プレ・チャレンジシート

3年 () 番 なまえ ()

早ね早起き朝ごはんをつづけると、心やからだの調子しらじがよくなり、けんこうな毎日をすごすことができます。



からだがよく動く。



集中しゅうちゆうできる。



いらいらしなくなる。



はいべんしやすくなる。

早ね早起き・朝ごはん・はいべんリズムができているか、これからの生活を調べてみましょう。

	6 / 2 8 (金)	6 / 2 9 (土)	6 / 3 0 (日)
朝,[]時[]分に起きる			
朝ごはんを食べる			
朝,はいべんをする			
夜,[]時[]分にねる			

できたら をつける。さあ,チャレンジ! チャレンジ!