

【校種・学年】 小学校・第3学年 【教科】 体育
 【領域(単元名)】 保健 毎日の生活と健康 (けんこうのひみつをしろう)
 【勤務先学校名】 さいたま市立上木崎小学校
 【名前】 原 由紀子 中村 祐子

はじめに、本校では、平成23年度より2年間、研究テーマを「豊かな心を持ち たくましく生きる上木っ子の育成」として体育と健康教育の二本の柱により実践的な研究を進め、健康教育では「上木っ子の望ましい生活習慣の育成を目指して」～食べて元気スイッチオン! 歯っぴーライフ! 上木っ子プラン～をパートテーマに下記の視点により授業実践を図った。

- ◆視点(1) (授業で学ぶ)
望ましい生活習慣づくりに向けて、正しい知識・実践力を育む学習指導の工夫
 (手立て)
 ・学校保健年間計画、食育年間指導計画の整備
 ・授業研究
 ア 専門性を生かした指導法 (TT, ちょこっとTT)
 イ 言語活動・実験、実習を生かした学習
 ウ ワークシートの工夫 (穴埋め、家庭との連携、評価にも使える)
 エ 学習形態の工夫 (グループ学習)
 オ 提示の工夫 (紙芝居、事例提示)
 カ 指導方法の工夫 (ブレインストーミング・ロールプレイング)
 キ. 児童からの発話を生かしたまとめ
 ・指導力を高める実技・実験研修 (手洗い実験、けがの手当て、歯磨き)
 ・授業に生かせる教材・教具づくり
 ・指導力を高める研修 (実技・実験研修)

- ・指導に生かせる教材・教具づくり
- ◆視点(2) (学校生活で実践する)
学んだことを学校生活で実践して実感する場面設定の工夫
 (手立て)
 ・健康チェックカードを生かした学校全体の取り組み
 ・キラリン歯磨きタイム
 ・上上(かみかみ)給食
 ・児童会活動との連携(朝会、昼の放送、新聞、集会活動)
 ・すくすく通り(1階 保健室～家庭科室～給食室)における生活習慣を意識化するための掲示環境の整備
- ◆視点(3) (家庭生活で生かす)
家庭・地域の協力を基に、家庭生活での積極的な実践の工夫
 (手立て)
 ・食育・歯と口の健康・運動に関するアンケートによる意識調査
 ・健康チェックカードの保護者からの一言の活用
 ・給食だより、保健だよりの工夫・やってみよう! 親子クッキング
 ・早寝、早起き、朝ごはんの取組「早起きから始めよう、早起き、朝ごはん、早寝生活」
 ・外部講師の招聘

1 単元の目標

- (1) 毎日の生活と健康について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】
 (2) 毎日の生活と健康について自分の生活の仕方や身近な環境の中から課題を見付けたり、課題を解決するための方法を考えたり、判断したりすることができるようにする。 【思考・判断】
 (3) 健康の状態には、主体的要因と環境要因が関わっていること。また、健康な毎日を過ごすためには1日の生活の仕方(食事・運動・睡眠の調和のとれた生活)が深く関わっていること、体を清潔に保ち、生活環境を整える必要があることを理解できるようにする。 【知識・理解】

2 単元の計画

(1) 学習過程

時間	第1時	第2時	第3時	第4時
小単元名	健康な生活ってどんなこと? (健康な生活とわたしたち)	健康生活大作戦パート1 (1日の生活の仕方)	健康生活大作戦パート2 (1日の生活の仕方)	健康生活たんけんたい (身の回りの環境)
学習形態 指導方法	一斉指導 TT(栄養教諭 養護教諭)	一斉指導 TT(栄養教諭)	一斉指導 TT(養護教諭)	一斉指導

3 本時の学習と指導(2/4時)

(1) ねらい

- 家庭や学校における毎日の生活に関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組むことができる。


【関心・意欲・態度】

○自分の生活を振り返って、規則正しい生活について考えることができる。 【思考・判断】

○毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解することができる。 【知識・理解】

(2) 準備 ワークシート 朝食の働きについての資料

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (指導上の留意点○、評価規準◆) 担：学級担任 栄：栄養教諭	資料・用具 評価方法
導入 5分	1 前時の学習を振り返る。	担：○食事、運動、睡眠が健康と深く関係していることを振りかえらせる。	
	2 本時の学習課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">けんこうのために、どんな生活をしたらいいのかな？</div>		
	3 元気がないたかさんの生活のグラフの様子をみて、元気がでない理由を考え発表する。	栄：○生活の仕方から、「元気がない理由」は何かを考えさせる。 担：○睡眠時間、起床時刻、朝食、朝の	たかさんの生活グラフ
展開 30分	4 リズムのある生活の大切さを知る。 5 リズムある生活と食事の関連性を知る。 6 朝食の大切さを知る。 	・時間的ゆとり、学校生活の様子、帰宅後の過ごし方、夕食、就寝までの過ごし方、就寝時刻に注目させる。 ○個人→グループ ◆友達の意見を聞いたり、自分の考えや意見を言おうとしたりしている。【関】 栄：○睡眠のとり方や、食事の取り方が1日の生活に大きく影響することを押さえる。 栄：○食事は、朝・昼・夜の3食を決まった時間にとることの大切さに気付かせる。 栄：○特に朝食をとることの大切さを知らせる。 ◆毎日健康に過ごすために、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であることを理解し、知識を身に付けている。【知】	ワークシート 朝食の働きの資料
整理 10分	8 たかさんがけんこうのためにどんな生活したらよいかまとめる。 9 自分の生活を振り返り、目標を立て、まとめをする。	栄：健康な生活をするためには、リズムのある生活を続けていくことが大切であることを確認する。 担：学習したことから、今後の生活の中で自分が健康に過ごすために気を付けることに気付かせ、進んで実践していけるように声かけをし、励ます。 ◆自分の生活を振り返り、自分にとっての問題点や解決の方法を見つけている。【思】	ワークシート

11 成果と課題

- 養護教諭・栄養教諭とのTTによって、専門性を生かした指導ができた。
- 児童にとって身近な学習課題を設定した授業だったため深まりがあった。
- 授業の教材教具を工夫したことによって、児童の理解を効果的に深めることができた。
- 健康チェックカードを活用して今までの生活を振り返ることができ、生活リズムの大切さを意識して生活できるようになった。
- 担任とTTの立ち位置や入れ替わりの方法など研究を深める必要がある。
- グループでの話し合いは、導入を短くするなどして積極的に取り入れたい。

