

実践事例1 3年「わたしたちの生活とけんこう」

体育科学習指導案

授業仮説

健康な生活を送るためのめあてを考える場面において、自分の生活を振り返らせたり、睡眠・運動・食事の調和のとれた生活の大切さについて模型を使って説明したりすることで、健康な生活について理解し、毎日を健康に過ごそうとする意欲をもつであろう。

1 単元名 『わたしたちの生活とけんこう』

2 教材の価値

本単元の学習では、現在及び生涯に渡り健康な生活を送るための知識や態度を身に付けること、一人一人が主体的に健康な生活を送るよう意識を高めていくことをねらいとしている。

健康な生活を送る上で児童と同じような問題点に紙芝居を使って気付かせたり、『睡眠』『運動』『食事』には深い関連があることを人形や模型を使って視覚的に分かりやすく説明したりすることで健康の大切さについて理解することができるであろう。さらに生活点検表(つばいカルテ)を使って、自分の生活を振り返りながら、健康な生活を送るためのめあてを考えることで毎日を健康に過ごそうという意欲をもつようになるであろう。以上のことから、今後児童が自ら主体的に健康な生活を実践していくために大切な内容であると考えます。

3 校内研究とのかかわり

健康な生活を支えるものの理解を通して、自分の健康問題に気付き、正しい知識を生かして解決を図ることにより自分の健康を自分で保持・増進しようとする態度や実践力を育てていきたい。

4 単元関連図(略)

5 本時の学習

(1) ねらい

毎日を健康に過ごすためには睡眠・運動・食事の調和のとれた生活をする必要があることを理解するとともに、そのような生活をしようという意欲をもつ。

(2) 準備

紙芝居, ワークシート, ポイントカード, 模型, つばいカルテ

(3) 展開

学習活動 (予想される児童の反応)	支援及び留意点	時間	評価
1 自分の生活を振り返る。  つばいカルテを見て自分の生活について気付いたことを発表する。  ・早寝早起きができていない。 ・給食を残してばかりいる。 ・外で元気よく遊ぶことができた。	・「つばいカルテ」を見て、自分の生活習慣について問題点等を点検させる。 ・友だちの意見を聞くことで生活の様子を知る。	3	・自分の生活を振り返り、発表しようとしている。 (関・意)
2 紙芝居「よわこちゃんの日」を見て、健康な生活につ	・生活習慣に問題のある主人公が登場する自作の紙芝居を	1 2	・紙芝居を見て、問題点や改善点を

いて考える。

「よわこちゃんの日」を見てどう思いますか。

- ・早起きができない。
- ・夜は早く寝てない。
- ・給食を残している。

よわこちゃんはどうしたらよよいと思いますか。

- ・規則正しい生活をする。
- ・好き嫌いしないで食べる。
- ・早寝早起きをする。
- ・元気に発表する。
- ・給食をしっかり食べる。

3 睡眠・運動・食事の調和のとれた生活をしないと健康でないことを理解する。

睡眠・運動・食事をしっかりととらないと困ることはなんですか。

・今までの経験や知識等から自分の考えをワークシートに書く。

【睡眠】

眠くて起きるのがいやだ。  
授業に集中できない。  
何もしたくない。

【運動】

太る。  
マラソンが走れない。  
よく眠れない。  
あまり食べられない。  
体が弱くなる

【食事】

お腹がすいて力が出ない。  
やせてしまう。  
病気になる めまいがする。

3つのうちどれか一つが欠けても健康な体はできないことを理解する。

- ・発表し合う。

見せて、問題点や改善点を考えさせる。

- ・自分の生活と照らし合わせて相違点に気づかせる。
- ・子どもたちから出た意見を同じ仲間に分け「睡眠」「運動」「食事」という言葉を知らせる。



・ワークシートに記入する時間を十分確保する。

- ・子ども達の意見を出し合う場を確保し、お互いの意見を聞き合う場とする。




20

意欲的に探し、発表しようとしている。

- ・主人公の問題点を挙げるができる。(思・判)

・睡眠・運動・食事が不足した時の問題点を適切にとらえている。

(思・判)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲストティチャーの話を聞く。</li> <li>・人形の模型をみて理解する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの意見を尊重しながら養護教諭から「睡眠」の大切さを、栄養士から「食事」の大切さを、担任から「運動」の大切さについてそれぞれの立場から話す。</li> <li>・人形や模型を使って「睡眠」「運動」「食事」のどの柱がくずれても健康ではないことを視覚的に理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康な生活をするためには、睡眠・運動・食事の調和のとれた生活をする必要があることを理解する。（知・理）</li> </ul>
<p>4 自分の生活を振り返り、健康な生活を送るためのめあてを考え、発表し合う。</p>	<p>児童の感想より 「睡眠、運動、食事が合体して健康になるということが分かった。早寝ができないので特にがんばりたい。」</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の生活の問題点を見直し、これからの生活をよりよくする方法を意欲的に書いている。（関・意）</li> </ul>

6 授業を終えて

- ・「つばいカルテ」をもとに児童は自分の生活を振り返りながら考え、意見を出したり、めあてを書いたりすることができた。そのことが今後の生活への意欲付けに結びついた。
- ・導入時に紙芝居を使ったことや睡眠・運動・食事の大切さを理解させる場面において、ポイントカードや模型などの教材教具を準備したことは、効果的に視覚に訴えることができ、本時のねらいに迫るために有効であった。
- ・GTとして養護教諭と栄養士が説明をしたことは、睡眠・食事の大切さを理解させるのに効果的であった。しかしGTとは十分な事前の打ち合わせが必要であった。