

# 体育科学習指導案

大竹市立大竹小学校

指導者(T1) 教諭 前島 里香

(T2) 養護教諭 吉賀恵里香

- 1 学年 第3学年3組 計39名
- 2 日時 平成18年7月6日(木)第4校時
- 3 単元名 (1)「毎日の生活と健康」 ア 1日の生活の仕方  
「げん木」を大きく育てよう
- 4 単元について

## 単元観

健康を保持増進するためには、1日の生活の仕方が深く関わってくる。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必要である。また、毎日の生活において、体を清潔に保つこと、生活環境を整えることの重要性も認識させることが大切である。

児童は、「好き嫌いなく何でも食べる。」「朝ご飯を食べる。」こと、「体を動かし元気に外で遊ぶ。」こと、「早寝早起きをして、調子を整える。」こと、「生活環境を整える。」ことなど、それぞれの大切さについては理解している。

この単元では、児童の基本的な理解を踏まえて、特に、1日のリズムに合わせて、総合的に適切に実践していくことが大切であることを認識させ、自分の生活を見直すことを通して、健康によい1日の生活の仕方を実践する意欲を持てるようにする。



## 児童観

本学級の児童は、学校給食において、好き嫌いはあるものの残さず食べようとしている。休憩時間には、数名が運動場に出ないで、教室で過ごしたり、図書室で本を読んで過ごしている。また、保健室の利用状況では、前日に夜更かしをして眠たくなり、不調を訴える児童がいる。

家庭においては、習い事や放課後に体を動かす児童も多いが、反面、外で遊ばずゲームで遊ぶ、寝るのが遅くなる等の実態もある。

5月に実施した「朝食振り返りカード」によると、ほぼ全員が毎日朝食は食べて登校はしている。しかし、調和のとれた食事、運動、休養・睡眠について、学校や家庭の生活状況からは、1日の生活の中で、自分で課題意識を持って、実践できていない様子が見えてくる。

### 指導観

この単元では、まず、自分の生活の実態を「生活アンケート」で見つめ、課題を発見するところから始める。「健康な生活」つまり「元気(げん木)」な生活を送るためには、「食事」「運動」「休養・睡眠」が大切であることは、容易に児童は気付くと予想される。

この項目の大切さをそれぞれ学習した後、どれが欠けても「健康」な生活ができないことや、「元気(げん木)」を取り巻く環境(清潔な暮らし、環境の整備など)も、強く大きく成長するためには必要であることを総合的に理解させる。

そして、自分の課題を解決するためには、自分の生活のどこを改善すればよいかということを考えさせ、実践につながる意欲を育てたい。

## 5 単元の目標

自分の体と、学校や家庭における生活の仕方に関心を持ち、健康の大切さについて考えようとする。(関心・意欲・態度)

毎日を健康に過ごすために1日の生活の仕方・生活環境などについて自分の生活を見直し、課題を発見し解決の方法を考えることができる。(思考・判断)

健康によい生活の仕方や生活環境の整え方について理解している。(知識・理解)

## 6 評価規準

ア 健康安全への関心・意欲・態度	イ 健康安全についての思考・判断	ウ 健康安全についての知識・理解
1日の生活の仕方、生活環境について、関心を持って、学習に取り組み、自分の生活の課題やその解決方法を考えようとしている。	自分の1日の生活の仕方・生活環境などについて、課題に気づき、その解決方法を考えている。	健康によい生活の仕方、生活環境を整えることの必要性・その方法を理解している。

7 単元指導計画（全5時間）

次	学 習 内 容	評 価				
		関	思	知	評価規準	評価方法
第1次	健康な体を作ろう。(1時間) ・生活アンケートから,自分の1日の生活を振り返り,「健康(元気)」な生活に必要なことに気付く。				健康(元気)な生活には,「食事」「運動」「休養・睡眠」が必要であることに気付き,自分の生活の課題を見つけようとしている。	ワークシート 行動観察
第2次	リズムのある生活をしよう。(3時間) ・朝ごはんパワーについて考える。(本時)				自分の食生活のよさや課題に気付こうとしている。「食事」が,1日を元気に過ごすために必要であることを理解している。	ワークシート ワークシート
	・運動・休養・睡眠について考える。				自分の生活のよさや課題に気付くことができる。「運動」「休養・睡眠」は1日を元気に過ごすために必要であることを理解している。	ワークシート ワークシート
	・リズムのある生活について考える。				自分のよい生活リズムや課題に気付くことができる。毎日を健康に過ごすためには,「食事」「運動」「休養・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ている。	ワークシート ワークシート
第3次	健康な体を守ろう(1時間) ・体を清潔にしたり,環境を整えたりすることも健康な生活をおくるために必要であることを知り,自分の生活の課題を解決する方法を考える。				自分の生活をより健康的なものにするために,続けること,改善することを考えようとしている。 体を清潔にすること・環境を整えることが健康な生活に必要なであることを理解している。	ワークシート 行動観察 ワークシート

関連学習

**学級活動 「自分の体について考えよう」(1時間)**

健康に生活するための基本的な生活習慣について知り,健康によい食事の取り方を理解できる。

**6・7月の食育の目標 「好き嫌いをなくそう」「食べ物大切さを知ろう」**  
食べ物の働きを知り,バランスよく何でも食べる。

8 本時の展開

(1) 本時の目標

朝ご飯のパワーを知り、「食事」が健康な生活に必要なであることを理解できる。  
自分の食生活のよさや課題に気付くことができる。

(2) 準備物

紙芝居・ワークシート・博士人形

(3) 学習の展開 (2 / 5)

	学習活動	指導上の留意事項 「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て		評価規準															
		T 1	T 2																
つかむ	1 健康チェックをする。 2 前時の振り返りをする。  3 教師のロールプレイを見る	ワークシートに記入させる。 前時の学習を思い出させ、健康な生活を送るための、3点のうち「食事」について学習することを確認する。	口頭で質問しながら、児童の様子を見て回る。 掲示してある「げん木」に着目させる。																
	<p>(1日目) 博士 「健康チェックをするよ。」</p> <p>(A先生)</p> <table border="1"> <tr><td>早く起きた</td><td></td></tr> <tr><td>朝ご飯を食べた</td><td></td></tr> <tr><td>うんちをした</td><td></td></tr> <tr><td>今日は元気だ</td><td></td></tr> </table> <p>(B先生)</p> <table border="1"> <tr><td>早く起きた</td><td></td></tr> <tr><td>朝ご飯を食べた</td><td>×</td></tr> <tr><td>うんちをした</td><td>×</td></tr> <tr><td>今日は元気だ</td><td>×</td></tr> </table> <p>博士「B先生は元気が出てないね。なぜだろう。」</p>		早く起きた		朝ご飯を食べた		うんちをした		今日は元気だ		早く起きた		朝ご飯を食べた	×	うんちをした	×	今日は元気だ	×	
早く起きた																			
朝ご飯を食べた																			
うんちをした																			
今日は元気だ																			
早く起きた																			
朝ご飯を食べた	×																		
うんちをした	×																		
今日は元気だ	×																		
考え・深める	4 本時のねらいを確認する。	朝ご飯のパワーを知ろう。																	
	5 朝ご飯パワーの話の聞く。	板書する。	博士として、朝ご飯の力を説明する。最後に「B先生」に、明日はどうするか聞く。																
	6 教師のロールプレイを見る。	<p>(二日目)</p> <p>博士 「今日はちゃんと朝ご飯食べてきたかな。」</p> <table border="1"> <tr><td>今日も朝すっきり目が覚めたよ。ご飯と、みそ汁と目玉焼き、それからミカンも食べたよ。トイレもいってすっきりさわやかよ。</td><td>僕も今日はお腹いっぱい食べたから、パワー全開です。だって、パンを4つたべてきたよ。コーラも飲んでトイレにも行って、すかっと爽やかさ。</td></tr> </table> <p>博士 「みんなはこの朝ご飯、げん木が育つと思うかな？」</p>		今日も朝すっきり目が覚めたよ。ご飯と、みそ汁と目玉焼き、それからミカンも食べたよ。トイレもいってすっきりさわやかよ。	僕も今日はお腹いっぱい食べたから、パワー全開です。だって、パンを4つたべてきたよ。コーラも飲んでトイレにも行って、すかっと爽やかさ。														
今日も朝すっきり目が覚めたよ。ご飯と、みそ汁と目玉焼き、それからミカンも食べたよ。トイレもいってすっきりさわやかよ。	僕も今日はお腹いっぱい食べたから、パワー全開です。だって、パンを4つたべてきたよ。コーラも飲んでトイレにも行って、すかっと爽やかさ。																		
7 「げん木」が大きく育つ食事について考える。	ワークシートに、意見とその理由を書かせ発表させる。	書けない児童に声かけなどにより支援する。 板書する。	自分の意見を持つ (自己決定)																

	学習活動	指導上の留意事項 「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て	評価規準
考え・深める	8 B先生の朝ご飯を、「げん木」が育つ食事に変える。	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>A先生は、色々な色のものを食べているからいいと思う。 早起きして、トイレにも行っているから本当にさわやかだと思う。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>B先生は、昨日は食べなかったけど、今日はお腹いっぱい食べたからいい。 ×黄色のものばかりで、体に悪そう。むし歯にもなりそう。</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">比べながら聞く。(共感的な人間関係づくり)</p>	「食事」が元気な生活をするために必要であることが分かっている。 【知】(ワークシート)
		<p>隣同士で、考えてもよいことを知らせる。</p>	
まとめる	9 今日の自分の朝ご飯について振り返る。	<p>食事のバランスよい児童は、肯定的に評価し続けることを、バランスが悪い児童には、どこを改善するとよいかをアドバイスする。</p>	自分の食生活の課題やよさに気づいている。 【思】(ワークシート)
	10 学習のまとめをする。	<p>何人が発表させ、今日の学習を振りかえさせる。今後の見通しを持たかどうか、挙手で確認する。</p>	
	11 次時の学習について知る。	<p>「運動」「睡眠・休養」について学習することを知らせる。</p>	<p>学習したことを基に、自分の朝ご飯の振り返りをさせる。</p> <p>初めの意識と変わってきているかワークシートの内容をチェックし、感想を言う。</p> <p style="text-align: center;">まとめをしたことにより、今後の自分の生活について見通しを持つ。(自己存在感)</p> <p>「げん木」の掲示に着目させる。</p>

## 9 授業の実際と考察



学級担任と養護教諭という学習形態で行った授業であり、児童は指導者のロールプレイを見ることで、学習に興味関心が高まり、朝食内容のバランスの悪さについて、客観的に指摘できた。博士人形登場など、手作り教材を用いての指導は3年生児童には効果的であった。

健康の三要素の大切さについて学習後、特に食事での気付きをワークシートに記入。

### 【児童の感想】

- ・ 朝ごはんをしっかり食べる。
- ・ 三色そろえて食べる。
- ・ 野菜を食べてバランスよくする。
- ・ 先生の朝ごはんをみて、自分のもバランスが悪いことに気がついた。

