

研究テーマ

子どもが健康な生活についての知識を活用して、実践しようとする授業

単元を通して育成したい子どもの姿

自分の生活を見直すことを通して、健康な生活を送るために自分でできることを実践する姿

1 単元名 けんこうな生活

2 単元の目標

- (1) 健康な状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、健康の保持増進には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることや体の清潔を保つようにすること、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることについて、理解することができるようにする。 (知識)
- (2) 健康な生活について、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 健康な生活について、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

3 単元について

本単元は、健康の状態は、主体的要因や周囲の環境の要因が関わっていることを理解し、健康の大切さを認識できるようにすること、健康の保持増進には、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること、体の清潔を保つこと、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにすることを目指して構成されている。

本学級の児童は、休み時間には元気に外で遊ぶ姿が見られ、6割の児童がスポーツ少年団やスイミングなどの習い事で運動をしている。食事については、朝食はほとんどの児童が食べている。給食では偏食の児童が多く、残食が多い傾向にある。睡眠については、ほとんどの児童は8～9時間程度の睡眠時間を確保しているが、スポーツ少年団の活動で就寝時間が遅くなる児童もいる。

本単元では、「運動」「食事」「休養・睡眠」がそれぞれバランスよく関わり、つながり合うことで健康な生活が送れることに気付かせたい。「運動」「食事」「休養・睡眠」のどれかひとつでも改善すると、他の生活習慣により影響を与えることについても理解できるようにしたい。また、健康な生活を送るために必要なことは知識として理解している児童は多いが、自分の生活と結び付けて考え、実践している児童は少ないという実態を踏まえ、今までの自分の生活を振り返り、自分でできることを考える活動を通して、日常生活での実践意欲を高めていきたいと考える。

4 単元計画（全4時間）

時間	学習活動（目指す子どもの姿）	※評価規準
1	・健康な状態について考える。	・健康な状態は、主体の要因と周囲の環境の要因が関わっていることを理解している。(知) ・健康の大切さに気付き、毎日の生活と健康についての学習に進んで取り組もうとしている。(態)
2	・健康に過ごすには、体の清潔を保つ大切さを確認し、体を清潔に保つために自分でできるこ	・健康の保持増進には、体の清潔を保つことの必要性を理解している。(知)

	とを考える。	・体を清潔に保つために自分でできることを考えている。(思・判・表)
3 本時	・健康に過ごすには、運動、食事、休養及び睡眠の調和が大切であることを確認し、自分の生活を振り返り、課題を見付け、解決策を考える。	・健康の保持増進には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要であることを理解している。(知) ・自分の生活を振り返りながら、よりよい生活の仕方について考えている。(思・判・表)
4	・健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整える必要があることを知る。	・健康の保持増進には、明るさの調節、換気などの生活環境を整える必要があることを理解している。(知)

5 本時の研究の視点

【視点1】学びを自分事として捉える指導の工夫

- 1日の生活スケジュールを記入し、可視化することで、学習課題を自分事として捉えさせる。

【視点2】実践につながる振り返り

- 実現可能な具体的な目標を決めてチャレンジカードに記入することで、日常生活での実践につなげる。

6 本時で働かせる見方・考え方

- 自分の生活の課題を運動、食事、休養及び睡眠との関りから捉え、健康に過ごすためのよりよい生活の仕方を考える姿

7 本時のねらい

学習したことを踏まえて、自分の生活を振り返り、よりよい生活の仕方について考えることができる。

8 学習過程 (3/4)

学習内容・活動 (予想される子どもの反応)	時間	◇教師の支援 ※評価 (方法)
1 本時のめあてをつかむ。 (1) 自分の1日の生活スケジュールを振り返り、自分の課題を考える。 (2) めあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 毎日を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でしょうか。 </div>	10 (T2)	◇ 1日の生活スケジュールを記入し、可視化することで、学習課題を自分事として捉えさせる(視点1)。 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ★ 子供の問いを引き出し、めあてにつなげる。 </div>
2 教科書を見て、たくみさんとあやかさんの生活の仕方の違いからあやかさんが元気な理由を考える。 ○ あやかさんは朝ごはんを食べている。 ○ たくみさんは運動をしていない。	25 (T1)	◇ 元気なあやかさんと元気のないたくみさんの1日を提示し、明らかな違いをわかるようにする。

<p>3 たくみさんの生活のどこを変えればよいか考え、グループで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ はやくねる。 ○ すききらいをしないで食べる。 ○ 運動をする。 <p>4 本時のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>けんこうにすごすには、運動、食事、休よう・睡眠に気をつけて、きそく正しい生活を続けることが大切。</p> </div>		<ul style="list-style-type: none"> ◇ 何を選んだかだけではなく、選んだ根拠も伝え合うようにする。 ◇ どの生活習慣を変えても、それが他の生活習慣により影響を与え、全体が変わることに気付くようにする。 ◇ 健康な生活には運動、食事、休養・睡眠のどれも大切でそれぞれがつながりをもっていることを説明する。
<p>5 自分の生活を振り返り、健康に過ごすためにこれから頑張りたいことや続けたいことを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ スポ少がない日は9時までに寝るようにする。 ○ 朝は決めた時間に起きるようにする。 	<p>10 (T1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 記入した1日のスケジュールから実現できる具体的な目標を決めるように話す。 ◇ 実現可能な具体的な目標を決めてチャレンジカードに記入することで、日常生活での実践につなげるようにする(視点2)。 <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>★ 自分のスケジュールと友達のスケジュールを見ながら、目標を考え、意見を交流する。</p> </div> <p>※ 自分の生活を振り返り、健康に過ごすためのよりよい生活を送るためにできることを考えることができたか。</p> <p style="text-align: right;">(ワークシート)</p>

9 板書計画

め 毎日をけんこうにすごすには、どんな生活の仕方がよいのでしょうか。

たくみさんの生活

```

graph TD
    A[ぼんやりする] --> B[朝ごはんぬき]
    A --> C[給食のこす]
    B --> D[ねぼうする]
    C --> E[運動しない]
    D --> F[よふかし]
    E --> G[おかしを食べる]
    F --> H[夕食のこす]
    G --> H
    
```

たくみさんが病気にならないために

- 1班 早くねる
- 2班 朝ごはんを食べる
- 3班 運動する
- 4班 早くねる

ま けんこうにすごすには、運動、食事、休よう・すいみんに気をつけて、きそく正しい生活をつづけることが大切。