

小学校第4学年体育科（保健領域）学習指導案

授業者：T 1 学級担任

T 2 教科担任

T 3 栄養教諭

1. 題材名 よりよく成長するための生活

2. 児童の実態と題材設定の理由

本校では、4年生は61名在籍している。事前の生活アンケートで得られた結果は以下のようである。

運動

- ・「体を動かすことが好き」という児童46人(91.4%)-①
- ・「休み時間に体を動かしている」という児童54人(93.1%)-②
- ・「放課後や休日に体を動かしている」という児童50人(86.2%)

体を動かすことについて肯定的な児童が多い一方で、肥満度20%以上の児童が8人(13.1%)いる。

健康課題を抱えている児童は、運動量や食事が適切でない可能性がある。

食事

- ・「食事はいろいろな食べ物からとった方が栄養バランスがよい」と考える児童が52人(89.6%)-③
- ・「給食を減らすことがある」という児童が39人(67.2%)

給食のごはんの残量は他の学年と比べて目立っている。栄養バランスが取れた食べ方は、知識として理解しているようだが、実際の食べ方に実践できていない可能性がある。

睡眠・休養

- ・「夜10時までに寝ている」という児童が34人(58.6%)
- ・「メディアの使い方は自分で決めた約束で守れている」という児童が40人(69%)

運動や食事の①～③の項目で肯定的に回答する児童と比べて、やや低めな数値である。休養時間にメディアを使用している姿が予想されるが、メディア使用時間が長くなりすぎると、休養ではなく、疲労を生み出しているのではないかと推測される。また、睡眠時間よりメディア使用時間が優先された生活をしている児童がいる可能性がある。

これらの実態を踏まえ、自分の生活習慣を振り返り、体によりよい成長のために自分で何ができるのかを考えさせ、生活習慣の改善につなげさせたい。この学習を通して、健康的によりよく成長するために必要な栄養がいろいろな食べ物に含まれていること、それらの栄養を取り入れるためのバランスのよい食事、適切な運動、十分な睡眠が大切であることを理解させ、これからの生活に生かしてほしいと考え、本題材を設定した。

3. 目標

- ・体をよりよく発育・発達させるためには、適切な運動、食事、休養および睡眠が必要であることを理解できるようにする。

4. 本時の指導

(1)ねらい〈食育の視点〉

- ・心身の成長や健康の保持増進には、適切な運動、休養および睡眠が必要であることや、栄養バランスがよく、自分にとって成長に必要な適量の食事が必要であることを理解する。〈食事の重要性〉 〈心身の健康〉
- ・食品に含まれる栄養素やその働きなどを理解し、よりよく発育するために特に重要な栄養素や食事の量を意識して取り入れるための選択ができるようになる。〈食品を選択する能力〉

(2)参観の視点

- ・よりよく発育・発達するために、運動、食事、睡眠・休養の項目について、教諭や栄養教諭で、1人1項目ずつ説明したことは、児童が自分の生活でこれから気を付けることを考えるために効果的であったか。

5. 本時の展開

| 時間 | ○主な学習内容 | ●指導上の留意点 | | | 資料 |
|-----------|--|--------------------------------|---|-----|------------------------------------|
| | | T 1 | T 2 | T 3 | |
| 導入 3分 | ○自分の生活を確認する。 ○気が付いたことを発表する。 | ●事前に休日の1日の生活の様子を書いたプリントを用意させる。 | | | ・1日の生活を書いたプリント |
| 展開 27分 | | ●学習内容を確認する。 | | | |
| | ○よりよく成長するための3つのヒントを聞く。大事だと思うところは、ワークシートにメモを取る。 | 体のよりよい発育のためには、どうしていくといいかな。 | | | ワークシート |
| | | | 5分 運動の神 ●運動面のアンケート結果を示し、自分の生活を振り返って実際に運動できているか確かめさせる。 ●運動が成長にもたらす効果をおさえる。 ①心臓や肺の動きが高まる。 ②筋肉が付く。 | | ●アンケート結果や、運動の効果などをホワイトボードに貼り付けていく。 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | <p>○自分の生活を振り返り、できていたことと、これから気を付けたいことを考える。</p> | <p>●栄養素とアンケート結果をホワイトボードに貼り付けていく。</p> <p>5分 睡眠・休養の神</p> <p>●アンケート結果を示し、自分の生活で就寝時間とメディアの時間はどうなっていたのか確かめさせる。</p> <p>●睡眠が成長にもたらす効果を伝える。</p> <p>①成長ホルモンが出て体が作られる</p> <p>②疲れがとれる</p> <p>●メディアは休養時間に使うが使いすぎると休養になっていないことを説明する。</p> | <p>③骨が丈夫になる。</p> <p>●運動の神が運動して得られた実体験を話す。</p> <p>●アンケート結果や、睡眠の効果などをホワイトボードに貼り付けていく。</p> <p>5分</p> <p>●3人の神の話を聞いて、できていたことと、これから気を付けたいことを考えさせる。</p> | <p>7分 食事の神</p> <p>●よりよく成長するために、必要な栄養素とその働きを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質 ・カルシウム ・ビタミン <p>●アンケート結果を示し、給食を減らして食べていると、取り入れる栄養素の量がどうなるのかを示す。</p> | |
|--|---|---|---|---|--|

| | | | | | |
|------------|--|---|--|---------------|--|
| | | 5分 ●書けたら、隣の人と書いたことを確かめさせる。 | | | |
| まとめ 15分 | ○学習を振り返り、これから自分の生活を改善するためにどんなことに気を付けたらよいかを学級で共有する。 | 10分 ●これから気を付けたいと思ったことを、運動、食事、睡眠・休養の項目に色分けして、タブレットに入力させる。 ●書けなかった児童がいたら、他の児童の意見を参考にするように促す。 5分 ●タブレットの内容をテレビ画面に映し、入力されたものを読み上げる。 | | ●タブレットとテレビの用意 | |

6. 評価基準

体のよりよい発育のために必要なことについて、自分の生活面の課題を見つけ、解決方法を考えることができる。(思考力・判断力・表現力)

7. 板書



8. 協議会記録

【授業者振り返り】

- ・児童の実態から、本時のような内容の授業をしたいという思いが年度当初からあった。

- ・授業をするうえで、各々の専門性が生かした指導ができるよう検討し、T1 が睡眠・休養、T2 が運動、T3 が食事についての説明を行う本時のような分担とした。

【グループ協議】○有効だった手立て △疑問点・改善点

協議テーマ：児童が自分自身の生活を振り返るための手立ては有効だったか
 (上記のテーマに対し、本時で以下の2つの手立てをうった。)
 手立て①：運動・食事・睡眠について3人の教師が分担して説明を行う。
 手立て②：事前アンケートを活用し、学年の実態を共有する。

<手立て①について>

- 3人の教師からの睡眠、運動、食事の説明がされ、各々の専門性が生かされていた。
- 「神」というキャラクター設定により、児童が関心をもって話を聞いていた。
- △ 3人で説明を分担することにより、説明が丁寧になりすぎて、児童には情報量が多いように感じた。

<手立て②について>

- 事前に実施したアンケート結果を提示することで、学年全体の実態を知ることができた。
- △ 学年の実態から自分自身の生活を振り返る場面がなく、自分事としての課題の捉えが不足していた。
 →自分自身の生活アンケートを見返し、気付いたことをペアで共有→発表→全体共有といった活動を加えると、自分事として捉えることができたのではないか。

<その他の教師の支援や児童の姿>

- 提示された資料がわかりやすくよかった。
- 板書が工夫されていて、運動と食事を結び付けて思考を深められていた。
- 既習事項を話題にあげることで、児童との対話が生まれていた。日々の食に関する指導の積み重ねの成果と感じた。
- 授業のまとめでは、個人でタブレット端末に意見を入力し、モニターで全員の意見を共有する手法が行われていた。発言が苦手な児童が自分の意見を表現できたり、意見がまとまらない児童が他者の意見を参考にして自分の意見をまとめたりすることができたりして、よい手法だった。
- △ 授業の中で児童への本時の学習課題の提示が無かった。
- △ ねらいの「体のよりよい発育」は抽象的なため、明確なねらいを児童に示すとよい。
 →実態から浮かび上がった具体的に目指してほしい「よりよい発育」をねらいとして示す。
- △ 学年一斉指導のため、児童のつぶやきや発言が埋もれてしまう場面が見られた。
 →T1～T3の役割分担に、児童のつぶやきや発言を拾う役割を追加したらよいのではないか。
- △ 学年一斉指導のため、後ろまで声が届かず、児童の集中力が途切れる様子が見られた。
 →児童の人数や座席の配慮、教室環境に合わせた設備(マイク、机椅子)、資料の提示方法(スクリーンや黒板、掲示資料の大きさ)を配慮する必要がある。

【指導者よりご指導】

- ・ 授業づくりにおいて、導入を工夫し、児童生徒の学習意欲につなげることが重要である。
- ・ 健康教育は1校時だけで終わらせるのではなく、学校全体で継続して取り組んでいくことが大切である。その際、児童生徒がわくわくして学べるような工夫ができるとよい。