

日 時 平成26年10月10日(金)8:50～9:35

場 所 附属小 6年3組教室

指導者 T1 黒岩 聡子 T2 久保 明広

本授業の主張点

毎日を楽しく元気に過ごすために、食事、運動、睡眠(休養)の調和の取れた生活を送ることが大切であることに気付き、個人の毎日の生活をふり返り、健康な生活を送るために生活時間を工夫する児童の姿をお見せします。

1 単元名 「けんこうな生活」 【G 保健 (1) けんこうな1日の生活】**2 単元の目標**

健康に過ごすためには、食事、運動、睡眠(休養)の調和のとれた生活を送る必要があることに気付き、睡眠を中心とした生活時間を大切にし、自分の生活に生かすことができる。

3 評価規準 「学力デザイン レベル2より」

① 自分の計画通りに生活できたかをふり返り、改善を加えようとしている。 [関心・意欲・態度]

② 自分の考えや、日々の反省をもとに、生活時間を考え、工夫して生活時間表を考えている。

[思考・判断]

③ 自分の生活時間に興味を持ち、十分な睡眠時間の確保が必要であることを理解できる。[知識・理解]

4 単元とその指導**(1) 児童観**

本校の保健室来室者のうち内科的な体の不調を訴える児童のほとんどが、「なんだかきつい」「熱っぽい」などと訴えている。そのような児童に話を聞くと、慢性的な睡眠不足、偏食、生活習慣の多様化などによって体調不良を起こしている場合が多い。全校で実施した生活アンケートの結果からも「遅寝早起き」の傾向であることが伺われる。このような状況の中で、本学級の児童は、3年生になって、低学年の時よりも塾や習い事を増やしたり、社会体育を始めたたりしている。そしてそのような状況の中で生活のリズムも変化してきている。帰宅時間が遅くなり、食事や睡眠時間に影響を及ぼしてきている。そのため、眠たいまま登校している児童の姿も見られ、体調不良を起こす要因を持っている状況がある。

(2) 教材観

児童が生涯を通じて健康な生活を送るためには、自らの生活に目を向け、正しい知識を身に付けて、適切な予防や健康管理を実践していく能力を育てる必要がある。そのため、QOL(人生の内容の質や社会的にみた生活の質)の向上を目的とした、ヘルスプロモーション(自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス)の考え方を取り入れた授業を行うことによって健康の保持増進を目指すことができる。

本教材では、体の成長、心の安定、疲労の回復、免疫力の増大、活動エネルギーの修復の観点から自分自身の生活を見つめ、規則的な生活や十分な睡眠を中心に生活時間表を作成することが大切である。1日の生活時間をふり返り、児童がライフスキル(課題解決のための心理社会的能力)を学びながら、日常生活で起こりうる問題を解決し、成長できるような「能力」を身に付けていくことを目指していく。

これらの学習内容は、中学校での保健学習「休養・睡眠と健康」へとつながり、健康づくりのための睡眠について問題解決型の学習へ深く関わっている。

(3) 指導観

児童が健康で学校生活を元気に楽しく過ごすために、生活アンケートの結果をもとに1日の生活を自己分析する場を設け、睡眠について考え直し実践することが健康な生活の基本となっていることを理解させたい。

調査結果をもとに、授業を構成し、T1 が専門的な内容を教えることで学習を深め、T2 が児童に生活を振り返るための効果的な発問で問題意識を持たせ、睡眠が不足すると体にどのような変化があるのか、睡眠をとることはなぜ必要なのかを考えさせる。十分な睡眠は 1 日の活動によって生じた心と体の疲労を回復させることを理解させる。児童に「生活時間表」を作成させ、自分の 1 日の生活について振り返るきっかけをつくる。また、友達と意見交流することで、生活のリズムが大切であることに気付かせ、授業によって自分の睡眠の改善点を見出し、その後の生活で実践できるようにする。

5 学習と指導の計画（全 2 時間＋課外）

は本時授業

	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	使用教材
授 業 ①	<ul style="list-style-type: none"> ○ 私の願いについて発表する。 ピアノが上手になりたい。 ○ 健康は、どんな時に感じるか発表する。 ○ 健康とは心と体の調子がよい状態のことと理解する。（教科書 P6） ○ 自分の 1 日の生活について、ワークシートに記入する。（昨日の 1 日） 	<ul style="list-style-type: none"> ○ みんなの願いは何ですか。T2 ○ 健康とはどんなことでしょうか。T2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康についての考えを共有できるように児童の発表をとりあげる。T2 ・ 児童の意見を板書する。T1 ○ 健康とはどんなことか説明する。T1 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康は心も体も関わりが深いことに気付けるようにする。T2 ○ 生活時間表を例示する。T1 <ul style="list-style-type: none"> ・ 自宅に帰ってからの生活を思い出しながら記入するように声をかける。T2 	教科書 ワークシート 生活時間表
授 業 ②	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時の学習を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康とは、食事、運動、睡眠（休養）が大切である事を確認する。 ○ 自分の生活時間表で睡眠時間を確認し 1 日の生活を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠時間が少ないとどうなるか考える。 ・ 自分の睡眠時間や生活は、これでよいのか考える。ヒントカードも参考に考える。 ・ 1 日の生活時間を、睡眠時間を考えながら生活時間表を作る。 ○ 生活時間表を見直し、睡眠時間等、変更したところと、その理由を発表する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活時間を改善したところと、その理由を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時の授業写真を提示する。T2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 前時より健康とはどんなことか振り返る。T2 ○ 前時の生活時間表から睡眠時間の集計を紹介する。T2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 保健室来室状況から睡眠時間が足りないと頭痛がしたり、元気がなくなったりすることを伝える T1 ○ 睡眠時間は 9～10 時間必要であることを確認させる（教科書 P28） T1 <ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠時間の確保が難しい児童には、より深く眠るための工夫はないか声をかける。T1, T2 ○ 今までの睡眠時間でよいのか、改善するのか、その理由も考えさせる。T1, T2 <ul style="list-style-type: none"> ・ 改善した理由を発表できるように声をかける。T1, T2 ・ 自分で考え改善した生活時間を実際の生活でできるところから継続していくことが大切であることを伝える。T1, T2 	ワークシート 教科書 ヒントカード
課 外 の 活 動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時に作った計画表のとおり生活できたか、振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 反省と評価をくりかえしながら、一定期間実践する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自己分析にもとづいて一人一人が生活実践しながら点検カードを確認するように声をかける。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活時間表に、担任や養護教諭のコメントを書く。 	生活時間点検表

6 本時の学習と指導（本時 2 / 2）

（1）目標

睡眠の大切さを学び健康のために自分の生活時間を考える事ができる。

（2）展開

ゴシック文字は視点にかかわる部分

	学 習 活 動	枠囲みは形成的評価（◆）	
		教師の指導・支援（T1）	教師の指導・支援（T2）
はじめ 5分	1 前時の学習をふり返る (1) 健康な生活を送るためには、食事・運動・睡眠（休養）のバランスが大切であることを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> 健康とは何か。前時の学習から心と体が調子の良い状態であることを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 前時の板書を写真で提示する。 毎日健康的な生活を送っているか問いかける。
	めあて	自分の生活を見つめよう	
なか 35分	2 前時に作成した1日の生活での睡眠の集計を見て、自分の生活表と比べる。 (1) 自分の睡眠時間を知る。 (2) 睡眠の効果について考える。 (3) ワークシートに生活時間表を記入する。寝る時刻と起きる時刻を決めて生活を考える。	<ul style="list-style-type: none"> 教科書 P28 から睡眠は9～10 時間必要であることをおさえる。 睡眠時間が少ないと、頭痛やきつくだるい等で保健室に來たり、ケガも多くなったりすることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> クラスの実態が確認把握できるように、前時の生活時間表より児童の睡眠時間の集計結果を見せる。 専門的な言葉や、内容については、必要があれば養護教諭に説明を求める。
	<p>◆自分の生活をふり返り、健康な生活を送るために、生活表をつくることができる。（発言、ワークシート）</p> <p>A 自分の生活をふり返り改善点を明確にすることができる。</p> <p>B 自分の生活をふり返り生活表を作っている→改善した点の理由について声をかける。</p> <p>C 自分の生活をふり返り生活習慣の改善点を見いだせず生活表を作ることができない。→実際にできそうな1日の生活をふり返るように助言する。</p>		
	3 生活時間表をふり返り、見つめる。 (1) 前時に書いた生活表で改善した方がよいところはないか考える。（自己分析） (2) 生活時間を改善したところや工夫したところを発表する。	<ul style="list-style-type: none"> 机間指導をしながら個別にワークシートに書くことができているか確認する。 友達の意見を聞いて、考え直すこともできることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 改善する余地がないという児童には、「運動」や「食事」「娯楽」の時間を30分でも改善できないか、声をかける。 改善した理由をきちんと言える場合は十分価値付けする。
まとめ 5分	4 健康のために睡眠を大切に生活を送る必要があることを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 質のよい睡眠をとるためには、部屋を暗くする、静かな音楽を聞く、ストレッチをする等の工夫を提案する。 できることから始めて続けることが大切であることをおさえる。 	<ul style="list-style-type: none"> 体の疲れを取るストレッチの紹介。 作成した生活を繰り返し実践することが大切であることを伝える。