

第3学年 体育科学習指導案

1 単元名 毎日の生活と健康

2 単元の目標

- ・健康によい生活に関心をもち、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなど、学習活動に進んで取り組もうとしている。（関心・意欲・態度）
- ・健康によい生活の仕方をもとに自分の生活を見直し、よりよい生活の仕方について自分の考えをまとめたり、説明したりしている。（思考・判断）
- ・毎日を健康で過ごすためには、食事・運動・休養・睡眠の調和のとれた生活を続けること、また、体の清潔を保つことや、明るさ・喚気などの生活環境を整えることについて、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができる。（知識・理解）

3 単元設定の理由

本単元では、毎日の生活と健康について、児童が自ら主体的に健康によい生活を送ることができるよう、健康の大切さを認識させるとともに、毎日の生活に関心をもたせ、健康によい生活の仕方を理解できるようにしたいと考えた。

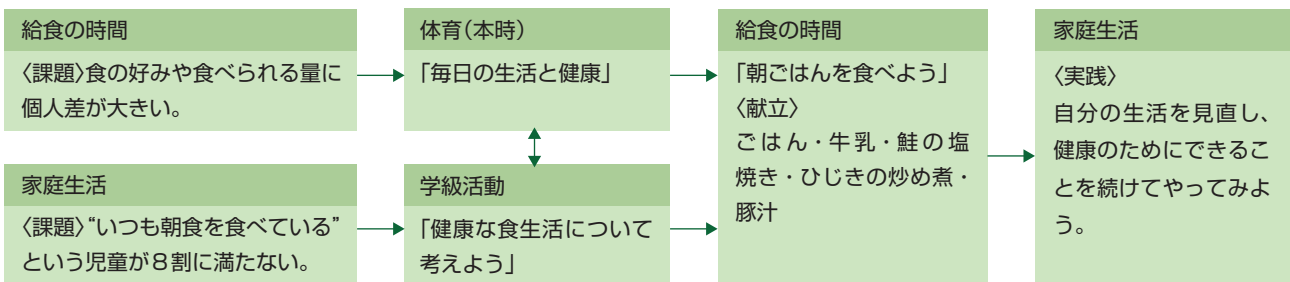
児童には、望ましい生活習慣を身に付けることができるように指導してきたが、日常で自分の生活について振り返ったり、深く考えたりする機会は多くない。そこで、健康によい生活を送ることができるよう、本学習を通して自分の生活の仕方を振り返り、一人一人が自分に合った改善点を考える機会としたい。

また、養護教諭及び栄養教諭がその専門性を生かして授業に関わるという指導形態をとることで、児童が健康の大切さをより身近に考えることができるようにしたい。その際、児童が自分の生活を見直し、よりよい生活の仕方を考え、実践しようとする意欲の高揚を図るため、具体的な事例を基に健康によい生活について指導していきたい。

4 指導計画(全 4時間)

- 第一次 かけがえのない健康(1時間)
- 第二次 きそく正しい生活(1時間)(本時)
- 第三次 身の回りの清けつ(1時間)
- 第四次 身の回りのかんきょう(1時間)

5 他教科、学校給食との関連



6 本時の指導

(1) 目標

- ・健康によい生活を送るために、自分の生活を見直し、よりよい生活の仕方について考え、発表している。(思考・判断)

(2) 食育の視点

1日3食規則正しく食事を取り、生活リズムを整えることの大切さが分かる。

(食事の重要性)
(心身の健康)

本時では、毎日健康で過ごすためには、1日3食規則正しく食事をとることが大切であることを知り、自分の生活を見直しながら、改善していくためのめあてをもてるようにしたい。その際、家庭や成長の個人差に配慮しながら、朝食をとることで1日のスタートを元気に切れることや3食の食事の大切さと間食との関係についても児童の問題意識に沿うような形で伝えたい。また、養護教諭及び栄養教諭の各専門性を生かした話をするすることで、児童の興味・関心を高め、実践への意欲をもたせたい。

(3) 展開(2/4)

T1担任 T2養護教諭 T3栄養教諭 ☆は食に関する指導との関連

主な学習内容と活動	支援	資料
1 本時のめあてを知る。	<ul style="list-style-type: none"> ・食事、運動、休養、睡眠が健康と深く関係していることを確認し、自分の生活を振り返るために詳しく学ぶことを伝える。(T1) ・事前アンケートの結果を紹介しながら、健康によい生活とよくない生活があることに気付かせ、課題意識をもたせる。(T1) 	事前アンケート
これまでの自分の生活を見直し、より健康的な生活について考え、発表しよう。		
2 たかさんの元気な日と元気が出ない日の生活を比べる。	<ul style="list-style-type: none"> ・児童から出た意見を食事、運動、休養、睡眠に分けて板書することで、それぞれの重要性を確認しやすくするとともに、調和の重要性についても気付かせるようにする。(T1) 	元気の出る日・出ない日の生活(教科書)
3 自分たちの気付いた問題点について、養護教諭、栄養教諭から詳しく話を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ・食事、運動、睡眠、休養の必要性について、活動2で児童から出された問題点に対し、スポーツ選手の生活や朝の排便の重要性についての事例を取り上げ、具体的に説明する。(T2) ☆1日3食をきちんと食事をとることの大切さやその働きについて、児童から出た問題点に答える形で説明する。(T3) ・健康な生活を送るためには食事、運動、休養、睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを確認する。(T1) 	T2資料 ・スポーツ選手の生活 ・朝の排便の重要性 T3資料 ・1日3食の大切さ
4 これまでの学習とワークシートから自分の生活を振り返り、より健康的な生活を送るための具体的な取組を考え、発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を他人の生活と比べて振り返ることのないよう、心身の発達や生活様式には個人差があることをおさえる。(T1) ・児童が自分に必要な取組が考えられるよう、それぞれの専門性を生かして実践へ向けての具体的な取組を個別にアドバイスをする。(T1・T2・T3) ・児童がめあてを発表した際、各教諭が専門性を生かしたアドバイスをすることで、実践に向けた意欲を高める。(T1・T2・T3) 	ワークシート
5 本時の学習のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・立てためあてについて実践していくことを伝え励ます。(T1) ・それぞれがめあてをもてたことを認め、継続に向けて励ます。(T2・T3) 	

◎評価規準

健康によい生活を送るために、自分の生活を見直し、よりよい生活の仕方について考え、発表することができたか。
(思考・判断)

【授業で使用した資料】

〈事前アンケート〉

名前 姓 名前

あなたのおとりの名字をどうですか？この1週間振り返りかえりましょう。口の中におまじないを書きまわし、口の中をまわす。口の中をまわす。口の中をまわす。

① 気持ちよく食べた。	② 朝飯をおいしく食べた。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 朝の準備ができて遅くまで寝た。	④ 学校で楽しんでいることがあった。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 遅くまで寝ている。	⑥ 休みの日の過ごし方が楽しかった。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

〇欄のめんこうろについて、再度読んでほしいことを書きまわしなさい。

〈T2資料〉 スポーツ選手の生活



朝の排便



〈T3資料〉 1日3食の大切さ



〈ワークシート〉

わたしの健康な生活づくり

朝 昼 夜


朝の準備ができて遅くまで寝た。 学校で楽しんでいることがあった。 遅くまで寝ている。 休みの日の過ごし方が楽しかった。

朝の準備ができて遅くまで寝た。 学校で楽しんでいることがあった。 遅くまで寝ている。 休みの日の過ごし方が楽しかった。

朝の準備ができて遅くまで寝た。 学校で楽しんでいることがあった。 遅くまで寝ている。 休みの日の過ごし方が楽しかった。

【授業と関連させた学校給食の献立】

献立のねらい(栄養バランスの良い食事のとり方がわかる)

献立名	材料名	分量(g) 中学年1人分	作り方
ごはん	精白米 強化米 水	80 0.24 120	ごはん ① 洗米した米に水を加えて炊く。
牛乳	牛乳	206	鮭の塩焼き ① 鮭をオーブンで焼く。
鮭の塩焼き	塩鮭	50	ひじきの炒め煮 ① 油を熱しひじき・人参を炒め、白滝・油揚げも入れ調味し煮る。 ② 最後に、ゆでたむき枝豆を加えて火を止める。
ひじきの炒め煮	干しひじき 人参 白滝 油揚げ むき枝豆 サラダ油 砂糖(和白) しょうゆ 水	2.5 10 15 5 5 1 2 3 30	豚汁 ① 油で豚肉を炒め、こんにゃく・ごぼう・人参・大根・じゃが芋も炒める。 ② だし汁を入れ煮る。 ③ 豆腐・みそを入れ、最後に葱を入れて火を止める。
豚汁	豚こま肉 木綿豆腐 じゃが芋 人参 大根 ごぼう こんにゃく 葱 サラダ油 みそ 煮干し 水	15 20 20 10 20 5 10 10 0.5 7 1 90	<p>1人当たりの栄養量(中学年)</p> <p>エネルギー 660 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 382 mg 鉄 4.42 mg ビタミンA 241.3 μg RE ビタミンB1 0.72 mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 16 mg 食物繊維 4.5 g 食塩 1.73 g マグネシウム 76 mg 亜鉛 1.9 mg</p>
<p>学校給食献立例の写真</p> 			

【栄養教諭による給食時間における食に関する指導】

1 指導内容

朝ごはんを食べよう

2 目標

朝ごはんを食べることの大切さがわかる。

3 食育の視点

朝ごはんをきちんととり、生活リズムを整えることの大切さがわかる。（食事の重要性）

4 展開

主な学習内容と活動	支 援
1 朝ごはんを食べることが大切である理由について知る。	・朝ごはんを食べることの大切さについて説明する。 ①1日を元気に過ごすためのエネルギー源となること。 ②学習に集中する上でよい影響があること。 ③1日の生活リズムを整える上での基本となっていること。
2 朝ごはんをきちんととり、規則正しい生活をするためのめあてを考える。	・児童が立てためあてについて、アドバイスしたり、賞賛したりすることにより、実践に向けての意欲の高揚を図る。
◎評価規準 朝ごはんをきちんととり、生活リズムを整えることの大切さを理解することができたか。 (知識・理解)	

<準備物>

食生活学習教材(小学校中学年用)・・・1日のスタートは朝ごはんから

3年 組 名前()

○めあてを考えよう

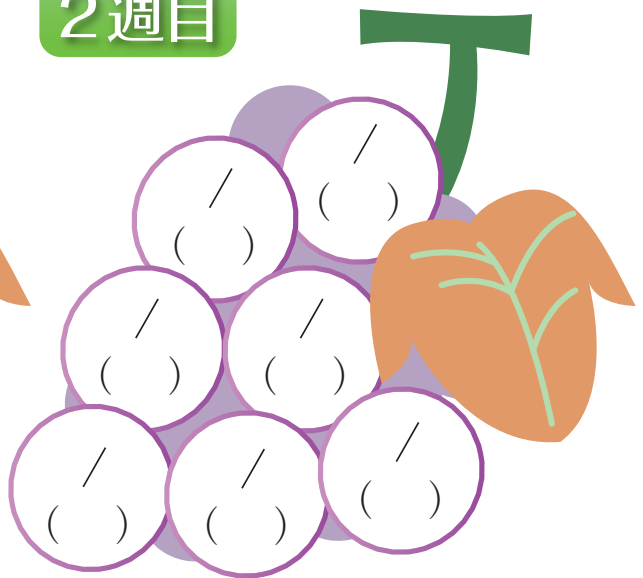
○めあてがまもれましたか。まもれたらぶどうに色をぬりましょう。

1週目



家のひとから

2週目



家のひとから



○がんばったことを書きましょう。
