

1. 単元について

本単元は、子どもが初めて保健を学び、生涯を通じて健康な生活を送るための基礎となる学習である。そのため、健康の概念や重要性を知り、健康の大切さを認識できるようにするとともに、毎日の健康への関心をもてるようにし、健康によい生活の仕方を考え、主体的に実践する意欲をもてるようにすることがねらいである。

事前に実施した、生活習慣アンケートでは、どの項目も肯定的な回答が多かった。「自分は今、健康だと思いますか。」には、80%が「はい」と答え、風邪など疾病の有無で健康かどうかを判断している子どもが多いことが分かった。また、「朝食を毎日食べる」と回答した児童が95%、睡眠時間が「8時間～9時間」と「9時間～10時間以上」を合わせると85%と、生活習慣が整っている家庭が多い地域である。

反面、学校生活の様子を見ると、休み時間に体を動かす遊びを行わずに、教室で過ごす児童やハンカチを忘れたり、持ってきていても持ち歩かなかったりなど、健康によいと分かっていることも、日常的に実践していない子どももいる。

このことから、本単元では、子どもが学習内容に関心をもてるように、健康レンジャーの助けが必要な主人公を登場させ、健康を支える立場となって生活を見直す学習内容にする。自分の健康の保持増進のために、主体的に学習に取り組み、健康で明るく元気に毎日を過ごせることが、かけがえのないことだということに気づき、より健康に過ごそうとする姿を目指していく。

2. 研究の内容

視点1 問題意識を軸に、子どもの目標達成を
明らかにした教材化と単元構成

本単元では、「健康レンジャーになって、健康で元気な生活を送ろう。」というテーマで学習を進める。単元を通して、主人公の事例から「健康に過ごすために」という視点で課題を解決した後に、実生活と健康を結び付け、自己を振り返られるような単元構成にしていく。そのために、主人公の生活時間表や視覚的な実験で比べたり関係性を見付けたりしながら学習を進めていく。

本時では、健康には、運動、食事、睡眠・休養が大切であるという既習から、よくない生活習慣が次の生活行動や体に影響することや規則正しい生活を毎日繰り返していくことの必要性に気付けるように、主人公の3日間の生活時間表を提示する。主人公の事例を通して、課題を解決した後に、事前に作成してある自分の生活時間表を振り返り、追記する活動を行う。より健康に過ごすために、どのスイッチを押すことが必要なのか、自分の健康スイッチが押せている根拠を明らかにすることで、自分の生活を見直すきっかけとする。

単元後半の体の清潔、身の回りの環境についての学習では、手の汚れや空気の流れがはっきり見える実験を行い、目には見えにくいものが見えるような活動の工夫をする。自らの体や身の回りの清潔を保つ必要性を理解し、実践していこうとする態度を養う。

視点2 子どもが学び続けるための指導方法や
評価方法の工夫

子どもが学び続けるための指導方法として以下の2つを工夫していく。

一つ目は、資料提示の工夫である。子どもが日常で起こる場面を設定し、子どもたちが実際に使用している保健室の入室カードに体の様子を記入し、主人公がなぜ調子が悪いのか、見通しをもって考えるきっかけにする。そこで、病気ではないのに、調子が良くない理由は、自分の生活環境に問題があることに気付けるにする。また、睡眠や運動のデータを提示し、根拠として結び付けていく。手洗いについては、海外でユニセフが日本の手洗いを励行することで死亡率が低下した事実など記事を提示することで、体の清潔についての重要性を考えていけるようにする。

二つ目は、養護教諭、栄養教諭との連携である。本単元では、総合的な学習の時間の「私の健康宣言」、学級活動の「歯医者さんの仕事」と関連付けて学習を行っていき、養護教諭と栄養教諭から専門的な立場として、子どもの実態を踏まえ具体的な指導をしていく。

このような指導方法の工夫を行うことで、日常生活と健康に必要な知識を結び付ける手立てとする。また、本単元の学習後に、運動領域と関連付け、体づくり運動を行う。運動と食事、休養・睡眠の関連や、運動することの大切さを実感しながら学びを深めるようにしていく。

3. 本時の展開 (2/4)

本時の目標

- (1) 健康の保持増進には、1日の生活リズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠のバランスを保つことが必要であることについて理解したことを言ったり、書いたりしている。 【知識】
- (2) 健康な毎日を送るための生活時間表を見直す活動を通して、毎日の生活の仕方が関係していることに気づき、自分の生活の仕方を考えることができる。 【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 健康な生活について、生活時間表から自分の生活を振り返り、学習に取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】

学習活動と子どもの姿	教師の手だて
<p>じゅんこちゃんの生活の改善案を考える活動を通して、健康とは運動、食事、休養や睡眠が大切であることを理解している。</p> <p>○課題を見付ける活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保健室の来室カード提示 ・じゅんこちゃんの生活時間表を提示 <p>運動スイッチ 食事スイッチ 睡眠・休養スイッチ</p> <p>運動がちゃんと入っているね。 今度は、朝ご飯食べているね。 前より睡眠時間が取れているね。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">健康スイッチを押したのに、元気がないのはどうしてかな。</p>	<p>○健康スイッチを押したのに、保健室の来室カードから元気がない事実とのズレから「生活時間表」はどうなっているのか興味をもてるようにする。</p> <p>【課題を見いだすための手だて】</p> <p>○アドバイスをもらった1日の生活時間表を提示し、健康スイッチを押しているのに、元気がないというズレから「健康でないのは、なぜか。」問を見出すことができるようにする。</p>
<p>○課題を追究する活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・元気に過ごせない理由とその改善案を考える <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>体を動かすとお腹が空くよ。運動をしてたくさん食べよう。</p> <p>動かないとお腹も空かないよ。</p> <p>食事</p> <p>朝からしっかり食べると元気が出てやる気がいっぱいになるよ。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>運動</p> <p>生活のリズム</p> <p>どれかが崩れると、他のも崩れるね。生活のリズムが大切だ。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>運動していないから眠れないんじゃないかな。</p> <p>運動すると、疲れてぐっすり眠れるよ。</p> <p>休養・睡眠</p> <p>早く寝た日はすっきり起きられるよ。寝る時刻が大切だ。</p> </div> </div> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分の健康スイッチはどこかな。</p>	<p>○改善案を交流することを通して、よくない生活が次の活動や体に影響し、生活のリズムが崩れていくことが分かるように、板書で整理していく。</p> <p>【課題を見いだすための手だて】</p> <p>○事前に一人一人の生活時間表を作成しておくことで、主人公の生活時間表から自分の生活時間表に着目できるようにする。</p> <p>○自分の生活表を見直し、赤で追記していくことで自分の生活を見直せるようにする。</p>
<p>○課題を追究する活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活時間表を見直す <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>休み時間には、縄跳び検定に行ってから好きな本を借りよう。</p> <p>元気に体を動かして、しっかり食べよう。</p> <p>食事スイッチ</p> <p>すっきり目覚めてご飯をしっかり食べよう。</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>運動スイッチ</p> <p>毎日、楽しく体を動かしているから運動スイッチはバッチリだ。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>放課後に運動ができない日は、休み時間に体を動かして遊ぼう。</p> <p>ゲームはやる時間を考えてしよう。</p> <p>休養・睡眠スイッチ</p> <p>寝る前の時間は、好きなことをやめて、寝る準備をしよう。</p> </div> </div> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分の生活のリズムに合わせて運動・食事・睡眠、休養を取ってバランスのよい生活を送ることが大切だね。</p>	<p>○現実にできる改善案なのかを問うことで自分の生活に返し、実践意欲を高められるようにする。</p> <p>【思・判・表】</p> <p>事前に作成した生活時間表を見直す活動を通して、生活リズムを整えるための健康スイッチを見付けている。</p> <p><評価方法></p> <p>生活時間表に追記することで、自分の生活の仕方を考え、表している。</p> <p>(行動観察・学習カード)</p>

4. 指導と評価の計画 (簡易単元構造図)

小学校5年 単元名 **ボール運動 ゴール型 「タグラグビー」 (6時間)** 指導と評価の計画 (簡易単元構造図)

単元の目標	知識及び技能	ゴール型の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付け、ボール操作とボール操作を身に付けて、簡易化されたゲームができるようになる。				
	思考力、判断力、表現力等	ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりすることに、自己や仲間の考えを伝えることができるようにする。				
単元の評価規準	学びに向かう力、人間性等	運動に積極的に取り組む、ルールを守り助け合ったり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりできるようにする。				
	知識・技能	主体的に学習に取り組む態度				
時間	1	2	3	4	5 (本時)	6
	目標	<p>○ルールを理解し、ボールを持った前を走って陣地を取ったり、得点したりするゲームの楽しさを味わうことができるようにする。</p> <p>○準備活動</p> <p>○タグラグビーとの出会い。 ・どんだん前に進むんだね。 ・みんなが楽しくゲームだね。 ・タグラグビーをやってみよう。 <u>タグラグビーをやってみよう</u></p> <p>○ルールの確認</p> <p>○1対1のランゲーム (7秒アタック)</p> <p>・止まらず前へ進もう。 ・後ろに下がらないようにしよう。 ○3対2のゲーム (1セット)</p> <p>・タグを取られるまで走ろう。 ・パスを受けたらすぐに走ろう。 ・パスを受けたら自分の陣地を広げよう。</p> <p>○振り返り</p> <p>・前に進んでとライできた。 ・タグを取られても攻撃は続くから思い切り走れた。 ・パスがうまくいかなかったよ。</p> <p>○整理運動</p>	<p>○チームの特徴を知り、トライにつなげるフォロワーの仕方について作戦を選びながらゲームができるようになる。</p> <p>○準備活動</p> <p>○トライにつなげるフォロワーができた場面を映像で共有する。 ・すぐにフォロワーしているね。 ・フリーでもらっているよ。 ○スタッツゲームを提示する</p> <p>○3対2のゲーム (1セット)</p> <p>・スタッツを取る</p> <p>○チームタイム</p> <p>・もつとボールマンの近くにおいてすぐもえらえるようにしよう。 ・フリーになれる場所に動こう。</p> <p>○3対2のゲーム (2セット)</p> <p>・スタッツを取る</p> <p>・すぐフォロワーできるようにしよう。 ・ボールマンにしっかりとついていくとフォロワーできるよ。 ・フォロワーしたらスペースに走ろう。 ・フォロワーの仕方が分かったよ。</p> <p>○振り返り</p> <p>●振り返り</p> <p>○整理運動</p>	<p>○3対3のゲームに浸るとともに、チームで攻め方を工夫する必要がある。必要に気付くことができるようになる。</p> <p>○準備活動</p> <p><u>3対3のゲームに挑戦しよう</u></p> <p>○3対3のゲーム (1セット)</p> <p>・スタッツを取る</p> <p>・一人での突破は難しい。 ・フリーが見付けられない。 ・フォロワーしてもすぐに守備が来ちゃう。</p> <p>・もつとフォロワーを工夫しよう。 ○3対3のゲーム (2セット)</p> <p>・スタッツを取る</p> <p>・もつと守備のいない所に動いてフリーをつくろう。 ・フォロワーした後すぐ走ろう。 ・チームで攻め方を考えないとトライできないよ。 ・チーム得意な攻め方が分かったね。 ・フォロワーの仕方をチームで考えて攻めるとトライできたね。</p> <p>●振り返り (カード)</p> <p>○整理運動</p>	<p>○フリーを作ってトライにつなげるために、チームの作戦を選ぶことができるようになる。</p> <p>○準備活動</p> <p>【課題を見付ける活動】</p> <p>○3対2と3対3の得点率とランのみでのトライ数を提示する。 ・一人では突破できないよ。 ・チームでフォロワーの仕方を考えよう。 <u>3対3のゲームでどのようかオロすればトライできるかな</u></p> <p>○チームタイムと3対3のゲーム (3セット)</p> <p>・スタッツを取る</p> <p>・すぐフォロワーできるように三角攻めよう。 ・フォロワーの後スペースに走り込もう。 ・横に広がってフォロワーしよう。 ・トライが増えるようになってきた。 ・フリーも増えてきたよ。 ・チームでフォロワーの仕方を考える</p> <p>とフリーを作ってトライできるね</p> <p>●振り返り (カード)</p> <p>○整理運動</p>	<p>○作戦を生かし、チームでトライを取ることの楽しさを感じながらゲームができるようになる。</p> <p>○準備活動</p> <p>○前回のチームスタッツを提示。 ・作戦がトライにつなげた。 ・作戦を使ってもっとゲームがしたい。 ○チームタイム</p> <p>・フリーを作れるように自分から動こう。 ・広がってフォロワーしてみよう。 ○3対3のゲーム (3セット)</p> <p>・スタッツを取る</p> <p>・作戦がよりうまくいったよ。 ・新しい攻め方も試せたね。</p> <p>チームの作戦を生かしてたくさんトライできるようにしよう。</p> <p>●振り返り (カード)</p> <p>○整理運動</p>
評価	知	①観察				
	思	②観察・学習カード				
	態	①・⑤観察				
<p>※「知・技」、「思・判・表」については、各授業後や単元終了後にワークシートの記載等から評価することで評価の信頼性を高めることができる。</p>						

※「知・技」、「思・判・表」については、各授業後や単元終了後にワークシートの記載等から評価することで評価の信頼性を高めることができる。

