

授業者：T1 学級担任

T2 教科担任

T3 栄養教諭

1. 題材名

2. 児童の実態と題材設定の理由

本校では、4年生は〇名在籍している。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〇人(91.4%)-①
- ・休み時間に体を動かしている児童〇人(93.1%)-②
- ・放課後や休日に体を動かしている児童〇人(86.2%)

体を動かすことについて肯定的な児童が多いが、一方で、肥満傾向の児童が13.1%である。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いいと思っている児童が〇人(89.6%)-③
- ・給食を減らすことがあると答える児童が〇人(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。栄養バランスがいい食べ方は頭では理解しているようだが、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答えた児童が〇人(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答える児童が〇人(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、睡眠時間よりもメディア使用時間の方が優先順位が高いと考えている児童がいる可能性がある。

これらのことから、自分の生活習慣を振り返り、体によりよい成長のためには自分では何ができるかを考えさせ、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. 単元の目標

体の発育・発達に関する課題を見つけ、よりよい解決に向けて考える活動を通して、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には、個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、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. 単元指導計画(全4時)

時	主な学習内容	評価
1	体は、年齢に伴って変化すること、また、体の発育・発達には、個人差があることを理解できるようにする。	・年齢に伴う体の変化から、体の発育、発達について、課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり、伝え合ったりしている。【思考・判断・表現】
2	体は、思春期になると大人の体に近づき、体つきが変わり、初経・精通などが起こることを理解できるようにする。	・体は、思春期になると次第に大人の殻に近づき、体つきが変わり、初経、精通が起こることを言ったり、書いたりしている。【知識・技能】
3	初経、精通などが起こる時期には個人差があること、また、思春期には異性などほかの人への関心が芽生えることを理解できるようにする。	・思春期における体つきや体の働きや心の変化から、体の発育・発達について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発信したり伝え合ったりしている。【思考・判断・表現】
4 (本時)	体がよりよく発育・発達するための生活の仕方について考える。	・体のよりよい発育・発達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】

5. 本時の指導

(1)ねらい

・体をよりよく発育・発達させるには、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。

(2)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＞

(3)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。			ワー ク シ ー ト
	○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。	●栄養素とアンケー ト結果をホワイトボ ードに張り付けてい く。	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。 ③骨が丈夫になる。 ●運動の神が運動して 得られた実体験を話 す。	●アンケート結果 や、運動の効果など をホワイトボード に張り付けていく。 7分 食事の神 ●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。 ・たんぱく質 ・カルシウム ・ビタミン	

	<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>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るのか確かめさせる。</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疲れが取れる</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>5分</p> <p>●書けたら、隣の人と書いたことを確かめさせる。</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張り付けていく。</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>●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>	
<p>まとめ ・ 15分</p>	<p>○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。</p>	<p>10分</p> <p>●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。</p> <p>●書けなかった児童がいたら、他の児童</p>		<p>●タブレットとテレビの用意</p>	

	<p>の意見を参考にするように促す。</p> <p>5分</p> <p>●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。</p>		
--	---	--	--