

体育、保健体育 見方・考え方を働かせながら資質・能力を育成するための学習過程の工夫

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成するためには、児童生徒が身近な生活における健康・安全に関心を持ち、自ら考えたり、判断したりしながら、健康に関する課題を解決するなどの学習が重要になります。知識を身に付ける指導に偏ることなく、資質・能力の三つの柱をバランスよく育むことができる学習過程を工夫し、充実を図ることが大切です。

【指導事例】 小学校第3学年 保健領域「健康な生活」 (本時2 / 4時間)

【本時のねらい】 健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できるようにするとともに、1日の生活の仕方などから健康に関わる課題を見付けることができるようにする。



学習過程の工夫のポイント

※Tは教師、Sは見方・考え方を働かせて学ぶ児童の姿

指導のポイント

	学習過程の工夫のポイント	※Tは教師、Sは見方・考え方を働かせて学ぶ児童の姿	指導のポイント
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○身近な生活における健康に関する問題点や情報を提示し、興味・関心を高めたり、本時の見通しをもたせたりする。 	<p>T : (学校で実施している生活習慣アンケートの結果を見せながら) 学級全体のアンケート結果と自分の記録票を比べて、気付いたことを発表してください。</p> <p>S1 : 僕が起きる時刻より、みんなは早く起きています。</p> <p>S2 : 私もみんなも、毎日朝ご飯を食べてきています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎本時の学習内容に関心を持ち、自分事として意識しやすくするために、身近な日常生活の体験や事例などを題材にします。
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○習得した知識を活用しながら課題を見付けることができる資料を提示する。 ○課題の解決に向けて、個人で改善点を考えた後に話し合う場を設定し、互いの考えを共有させる。 ○知識の習得状況や思考の道筋、友達との比較ができるように思考ツール等を活用して話し合わせる。 	<p>T : タブレットに示したAさんとBさんの1日の生活の仕方を見てください。Aさんが元気なのはなぜでしょう。</p> <p>S1 : Aさんは夜9時に寝て、朝6時までぐっすり寝ています。</p> <p>S2 : 6時に起きて、朝ご飯をきちんと食べています。</p> <p>T : 前の時間に学習した三つの視点で考えてみましょう。</p> <p>S3 : Aさんは家でも縄跳びなどの運動をしています。</p> <p>T : そうですね。では、Bさんも元気に過ごすにはどうしたらいいかを話し合い、 キャンディーチャートにまとめましょう。【キャンディーチャート】</p> <p>S1 : 夜ふかしをやめて、決めた時刻に寝るといいよね。</p> <p>S3 : 家でゲームばかりしているから、外で遊ぶといいね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎ ICTや学習カード等を活用し、課題を発見したり、解決方法を選択したりできるようにします。 ◎児童の思考を深めるために発言や意見交換を促したり気付いていない視点を提示したりします。 ◎ 自らの学びを見える化する思考ツールを活用し、協働的な学びを活発にします。
終末	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の活動を振り返り、自身の学びや変容を自覚させたり、全体で共有したりして、次の学習につなげる。 	<p>T : どんなアドバイスにしたのか、発表し合いましょう。</p> <p>S4 : いつも9時に寝るようにすると、すっきり目覚めるよ。</p> <p>S5 : 朝ご飯を食べないと、頭も体もしっかり働かないよ。</p> <p>T : よいアドバイスですね。健康によい生活ができるように今日から1週間、生活リズムをチェックしてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎振り返りによって学んだことを実感できるようにし、学習内容の定着を確認したり、次の学習への意欲付けを図ったりします。

保健領域(保健分野)の学習は、小学校第3学年から高等学校まで継続的に行われる学習です。小学校段階から、保健の学習内容に関心をもてるようにするとともに、健康に関する課題を解決する学習を積極的に行うなどの指導方法を工夫・改善することで、資質・能力をバランスよく育み、心身の健康を保持増進することができるようにすることが大切です。

