

1 単元名 「自分の健康を見直そう ～これが5年1組健康づくりプログラム!～」  
 ※小単元1「健康とは何だろうか?」

2 児童の実態

本学級の児童は、意欲を持って学習活動に取り組むことのできる児童が多い。4月より総合的な学習の時間において健康とは何か、健康であるために必要なことは何かなど、健康について自分たちの持つ知識を出し合い、整理する活動に取り組んできた。また、養護教諭や学校医の先生の話聞いて、健康診断の意義などについて知る機会もあり、健康について考えていくことへ意欲を持っている児童も多い。

自分の健康について必要なことを考え、実践していく活動を通して、健康であることの大切さや自分の健康を保っていかうという意欲が育ってきている。

3 研究との関わり

学校研究課題（生活・総合的な学習の時間）  
 「結び付き」で学びを深める ～オーセンティックな授業づくりを目指して～

①学習内容⇔生活の場面

- ・単元の導入場面では、春休みの自分の生活習慣を振り返り、健康であるためには日々の生活の中で大切なことは何かを考えるためのきっかけとする。
- ・調べた内容を健康プログラムとして実践・改善することで、学習したことを生活の中で生かそうという意欲を持たせる。

②生活科・総合⇔他教科等

- ・「健康づくりで大切なことは何だろうか?」では、体育科「心の健康」の学習を通して心と体の両方が健康であることが大切であるということを学んだことを想起させる。
- ・国語科や算数科の学習を生かし、グラフや図を効果的に活用し文章の構成を工夫するなど、相手に伝わりやすいように情報のまとめ・表現を工夫できるようにする。

③自分の気付き⇔他者の気付き

- ・自分の調べたことや友達の調べたことを基に健康プログラムを作成・実践できるようにする。
- ・実践から得た情報を友達と共有・分析することで、自分とは異なる視点から新たな気付きを得ることができることを実感できるようにする。

④前の自分⇔今の自分

- ・健康プログラム作りの活動を通して、自分の健康と生活習慣とが密接に結びついているということに気付き、学習する前と後の自分を振り返ることで健康に対する自分の考えの変化を実感できるようにする。

4 単元の目標

- ・健康を維持するために大切なことを調べたり実践したりする活動を通して、それらが自身の健康と深く関わり合っていることを理解している。 【知識・技能等】
- ・調査や実践を通して得た情報を基に、比較・分類等の思考を駆使して整理・分析したり、考えたことの根拠を明らかにしてまとめ・表現したりしている。 【思考力・判断力・表現力等】
- ・健康に関わる学習を基に「自分が健康であるために何が必要か」という視点を持って活動したり、自分の思いや考えを振り返り今後の自分について考えたりしようとしている。 【学びに向かう力・人間性等】

5 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①心身の健康と生活習慣が関係し	①歯と口の健康、食事、運動、睡眠	①自分たちの生活習慣と健康との

<p>ていることを認識し、健康であることのよさを理解している。</p> <p>②課題に応じた効果的な方法で、心身の健康について収集した情報の整理・分析を実施している。</p> <p>③心身の健康に関する理解は、健康であり続けるために解決すべき課題について探求的に学習してきたことの成果であることに気付いている。</p>	<p>などから課題を決め、解決に向けて自分にできることを考えている。</p> <p>②自分たちの生活習慣と健康との関わりについて、必要な情報を目的に応じて選択したり、収集したりしている。</p> <p>③生活習慣と健康の関わりについて得た情報を選択したり関係付けたりしながら解決に向けて考えている。</p> <p>④生活習慣と健康との関わりについて考えをまとめ、伝わるように表現している。</p>	<p>関わりについて考え、よりよい生き方をしていこうとする気持ちをもとうとしている。</p> <p>②自分たちの生活習慣と健康との関わりについて調べたり、まとめたりしようとしている。</p> <p>③課題解決の状況を振り返り、あきらめずに最後まで自分が考える健康な生活について取り組もうとしている。</p>
---	--	---

## 6 小単元の展開

探求の過程	○主な学習活動 ・学習内容 「」予想される児童の反応 総合的な学習の時間（15/70時間） 関連する教科など	※指導上の留意点 ◎評価（観点）	○活用する資料 外部人材など
<p>課題設定</p> <p>情報収集</p> <p>整理分析</p>	<p>家庭科「クッキングはじめの一歩」 体育科「心の健康」 <b>小単元1「健康とは何だろう？」○時間</b></p> <p>○健康とは何だろう？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康な状態の人の特徴を考える。 「病気にかかっていないこと。」 「元気であること。」 「笑顔であること。」</li> </ul> <p>○健康であるために大切なことは何だろう？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康に必要となるものを考える。 「早寝早起き朝ごはんをしっかりする。」 「運動をする。」 「3食バランスよく食べる。」</li> </ul> <p>○健康について保健の先生に話を聞こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯の健康に関する話を養護教諭に聞く。</li> </ul> <p>○健康診断について話を聞こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断をなぜ行うのか等、学校医の先生から話を聞く。</li> </ul> <p>○健康について集めた情報を整理しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分たちの知識と新しく得た情報を思考ツールで整理する。</li> </ul>	<p>知-①心身の健康と生活習慣が関係していることを認識し、健康であることのよさを理解している。</p> <p>知-②課題に応じた効果的な方法で、心身の健康について収集した情</p>	<p>予想する クラゲチャート ウェビングマップ</p> <p>予想する クラゲチャート 熊手チャート ウェビングマップ</p> <p>養護教諭の話</p> <p>学校医の先生の話</p> <p>思考ツールでの整理・分析</p>

<p>課題設定</p>	<p>「やっぱり早寝早起き朝ごはんは大切だった。」  「健康であるためには歯みがきも大切だった。」  「ほかに何か大切なことはあるのかな？」</p> <p>○健康についてこれから調べたいことを整理しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の知識や新しく得た情報から調べてみたいことを挙げる。</li> </ul> <p>「運動について調べたい。」  「健康に良い食事について調べたい。」</p> <p>○心身の健康のために大切だと思うことを課題として設定しよう（本時）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>整理した知識・情報を基に自分の課題を考える。</li> </ul> <p>「運動はどのくらいしたらいいのだろう？」  「睡眠で気を付けなければいけないことは？」  「バランスの良い食事ってどんな食事だろう？」</p> <p>○調べ学習の計画を立てよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調べる事柄や調べる方法を考える</li> </ul> <p>「本やタブレットを使って調べたい。」  「家族にどんなことをしているかインタビューしたい。」</p>	<p>報の整理・分析を実施している。</p> <p>主-①自分たちの生活習慣と健康との関わりについて考え、よりよい生き方をしていこうとする気持ちをもとうとしている。</p> <p>思-①歯と口の健康、食事、運動、睡眠などから課題を決め、解決に向けて自分にできることを考えている。</p>	<p>Xチャート 座標軸 ベン図</p> <p>思考ツールでの整理 座標軸 ピラミッドチャート</p> <p>体育科 「心の健康」 家庭科 「クッキングはじめの一步」</p>
<p>情報収集</p>	<p>○課題としたことはなぜ健康にとって大切なのだろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調べる課題がなぜ健康にとって大切なのかを調べるたり、既知の情報を整理したりする。</li> </ul> <p>「睡眠を十分にとることで、心と体をリフレッシュすることができるから。」  「運動をすることで、気持ちがリフレッシュできるし、運動不足にならないから。」  「バランスのよい食事をしないと、生活習慣病などの原因になるから。」</p> <p>○課題について、具体的に何をすればいいのか調べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠や運動など、何をどの程度行うことが健康に必要なのか調べる。</li> </ul> <p>「毎日8～10時間程度しっかり寝ることが大切。」  「毎日20分以上の行うことが重要。」  「肉だけではなく、魚も週〇回以上食べたほうがよい。」</p> <p>○調べた情報を整理して分析しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調べたことについて、ほかの資料と比較・検討するなど</li> </ul>	<p>思-②自分たちの生活習慣と健康との関わりについて、必要な情報を目的に応じて選択したり、収集したりしている。</p> <p>主-②自分たちの生活習慣と健康との関わりにつ</p>	<p>本 インターネット 養護教諭の話</p> <p>本 インターネット 養護教諭の話</p>
<p>整理分析</p>			

<p>まとめ ・表現</p>	<p>して、情報を整理する。 「調べる前はただたくさん寝ればよいと思っていたけど、8～10時間寝るのがよいと分かった。」 「運動をするときは短時間に思いっきりやるのではなく、20分以上続けて行うことが大切だと分かった。」</p> <p>○調べたことから実践したい内容を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の調べた情報から、学級で実践できそうな健康プログラムの案を考える。 「毎日業間休みに全員でマラソンをする。」 「給食を残さずにバランスよく食べる。」 「歯みがきの時、デンタルフロスを使ってきれいにする。」</li> </ul> <p>○5年1組健康プログラムを作ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前時に考えた健康プログラムの案を基に、学級で取り組む健康プログラムの中身をまとめる。 「業間休みにマラソンをしよう。」 「給食を残さず食べよう。」 「デンタルフロスを使って歯を磨こう。」</li> </ul> <p>○学級で健康プログラムを実践し、心身の状態を観察しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康プログラムを実践し、表や振り返りを通して実感したことをまとめる。 「業間休みに走ったことで、気分がすっきりした。」 「デンタルフロスを使って歯を磨いたら、いつもより口の中がすっきりした。」 「バランスよく食べたら体の調子がよくなった気がする。」</li> </ul>	<p>いて調べたり、まとめた りしようとしている。</p> <p>思-③生活習慣と健康の 関わりについて得た情 報を選択したり関係付 けたりしながら解決に 向けて考えている。</p> <p>思-④生活習慣と健康と の関わりについて考え をまとめ、伝わるよう に表現している。</p> <p>知-③心身の健康に関す る理解は、健康であり 続けるために解決すべ き課題について探求的 に学習してきたことの 成果であることに気付 いている。</p> <p>主-③課題解決の状況を 振り返り、あきらめず に最後まで自分が考え る健康な生活について 取り組もうとしてい る。</p>	<p>思考ツールで整 理・分析 座標軸 ピラミッドチャ ート 熊手チャート</p> <p>健康プログラム 振り返りシート</p>
--------------------	---	--	--

## 7 本時のねらい

- 健康について得た情報と自分の生活経験を照らし合わせて、自分に適した課題を設定することができる。  
(思考力・判断力・表現力等)

## 8 本時の展開 (8時間目/15時間)

学習活動	学習内容	○指導上の留意点 (配慮・手立て) ◎評価 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">結</span> 結びつきで学びを深める視点
1 前時までの学習で健康に関する		○前時までの学習を振り返り、自分たちが

<p>る情報を整理したことを確認する。</p> <p>2 本時のめあてを確認する。</p>		<p>健康であるために大切なことは何かを整理したことを確認する。</p> <p>○学校保健委員会や保健の授業から得た情報を生かしていくことを確認する。</p>
<p>健康にとって大切だと思ったことや新しく得た情報から自分に合った課題を立てよう。</p>		
<p>3 授業や行事を通して得た情報を書き出す。</p> <p>4 健康に関して大切だと思っていることと調べたいことを整理する。</p> <p>5 自分の調べる課題を設定する。</p> <p>6 本時の学習を振り返る</p>	<p>○情報の整理・分析の仕方</p> <p>○思考ツールの使い方</p>	<p><b>結2</b>新しく得た情報を個人で書き出した後グループで共有し、前時の学習で整理した情報と合わせて付箋にまとめる。</p> <p>○思考ツールを使い、大切だと思うことと調べたいことの2つの視点から情報を整理する。</p> <p><b>結3</b>思考ツールの一覧を提示して、情報を整理するのに適したものを児童が選択・活用できるようにする。</p> <p>○机間巡視を行い、情報の整理が進んでいない児童を支援する。</p> <p>○友達と考えを共有する時間を取り、児童が考えを深められるようにする。</p> <p>○整理した情報を基に、今後調べていく課題を決定する。</p> <p>○グループや全体で、自分の設定した課題を共有する。</p> <p><b>結1</b>児童の生活経験と整理した情報を基にして、課題を決定することを確認する。</p> <p>◎健康について整理した情報と自分の生活経験を照らし合わせて、自分に適した課題を設定することができる。(思考・判断・表現)【思考ツール・ワークシート】</p> <p><b>結4</b>本時の学習について、①どんな活動をしたか②何を学んだか③何を改善したいか④学んだことをどう生かすかの視点で振り返りを記述させる。</p>

9 板書計画

<p>自分の健康を見直そう</p>	
<p>めあて</p>	
<p>健康にとって大切だと思ったことや新しく得た情報から自分に合った課題を立てよう。</p>	<p>思考ツール一覧</p>
<p>前時までの活動の記録</p>	<p><b>振り返り</b></p>

○ 7：本時のねらいを達成できている児童の振り返りの抽出（振り返りから）

【具体的な場面や教師の効果的な発問】（授業動画を通して）