

4.3.5 健康教育プログラム授業【3年⑤体育 (5/5) 平成 27 年 1 月 28 日 4 校時】

I 授業構成資料

- (1) 目標 健康な生活を送るために自分たちの運動習慣を見直すことを通して、アドバイスしたり改良したりしながら運動の行い方を工夫することができる。 (思考・判断)  
健康な生活を送るためには何が大切かを、これまでの学習から理解することができる。 (知識・理解)

(2) 展開

学習内容 学習活動 ・発問や指示 予想される児童の反応	・活用資料																																																																																																																																
<p>1 学習課題を把握する。(科学的データの活用①)</p> <p>健康な生活を送るための運動プログラムを考えよう。</p> <p>2 前時に考えた運動をそれぞれのグループで整理して、発表の準備をする。</p> <p>3 それぞれのグループが考えた運動について、感想を交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をやってみて、よかったことや気付いたことはありませんか。</li> </ul> <p>○かけっことフラフープの組み合わせは、難しかったけど楽しく運動できた。歩数も結構あったからよかった。</p> <p>○棒引きはなかなか決着が付かないからもう少し工夫すればいいと思った。</p> <p>○同じ運動の組み合わせでもおもしろかった。他にもいろいろな組み合わせがありそうだ。</p> <p>4 これまでの学習を振り返る。(科学的データの活用②)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまで学活や総合、保健で健康について考えてきましたが、学習を振り返り健康について自分の考えをまとめてみましょう。</li> </ul> <p>○はじめ青森県が日本一の短命県と知ってびっくりした。でも、勉強していくうちにその原因が分かった気がする。わたしは健康に生活するために、これから運動やおやつを取り方などに気を付けていきたい。</p> <p>○これから勉強を活かして、休み時間に運動したり休みの日にも運動したりし、目標の1万5千歩になるようにがんばりたい。</p> <p>5 健康プログラムについてまとめる。</p>	<p>・科学的データの活用①</p> <div data-bbox="922 589 1377 842"> <p><b>3年3組の運動の様子(平均)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>曜日</th> <th>歩行数</th> <th>活動量</th> <th>運動時間</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>月</td> <td>11,655</td> <td>1,545</td> <td>86</td> <td>体育あり</td> </tr> <tr> <td>火</td> <td>9,490</td> <td>1,490</td> <td>47</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>14,416</td> <td>1,581</td> <td>129</td> <td>体育あり</td> </tr> <tr> <td>木</td> <td>10,274</td> <td>1,516</td> <td>44</td> <td></td> </tr> <tr> <td>金</td> <td>11,372</td> <td>1,548</td> <td>56</td> <td></td> </tr> <tr> <td>土</td> <td>8,654</td> <td>1,481</td> <td>57</td> <td></td> </tr> <tr> <td>日</td> <td>8,187</td> <td>1,462</td> <td>46</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="922 853 1377 1104"> <p>健康 ← 運動 → スポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一日60分</li> <li>・一日1万歩</li> <li>・競争</li> <li>・きつい</li> <li>・たくさんする</li> </ul> <p>運動の仕方に違いが出てくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動時間 → 一日60分(連続でなくてもよい)</li> <li>・運動強度 → 楽しい、心地よい、やや息切れ</li> <li>・運動頻度 → 一日60分、1万歩</li> </ul> </div> <p style="text-align: right;">【多様性】</p> <p>・科学的データの活用②</p> <div data-bbox="922 1279 1377 1529"> <p><b>平均寿命の推移</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">【男性】</th> <th colspan="4">【女性】</th> </tr> <tr> <th>年</th> <th>平成7年</th> <th>平成12年</th> <th>平成17年</th> <th>平成22年</th> <th>年</th> <th>平成7年</th> <th>平成12年</th> <th>平成17年</th> <th>平成22年</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>長野県</td> <td>長野県</td> <td>長野県</td> <td>長野県</td> <td>1</td> <td>沖縄県</td> <td>沖縄県</td> <td>沖縄県</td> <td>長野県</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>福井県</td> <td>福井県</td> <td>滋賀県</td> <td>滋賀県</td> <td>2</td> <td>熊本県</td> <td>福井県</td> <td>鳥取県</td> <td>鳥取県</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>熊本県</td> <td>奈良県</td> <td>神奈川県</td> <td>福井県</td> <td>3</td> <td>鳥取県</td> <td>長野県</td> <td>熊本県</td> <td>沖縄県</td> </tr> <tr> <td>47</td> <td>静岡県</td> <td>静岡県</td> <td>青森県</td> <td>奈良県</td> <td>47</td> <td>兵庫県</td> <td>東京都</td> <td>東京都</td> <td>東京都</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="922 1541 1377 1792"> <p><b>3年3組の運動の様子(平均)</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>曜日</th> <th>学 校</th> <th>放課後</th> <th>昼休み</th> <th>体 育</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>月</td> <td>6,924</td> <td>4,371</td> <td>578</td> <td>924</td> </tr> <tr> <td>火</td> <td>4,878</td> <td>4,613</td> <td>956</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>8,912</td> <td>5,505</td> <td>1,403</td> <td>1,171</td> </tr> <tr> <td>木</td> <td>6,155</td> <td>4,119</td> <td>{観劇}</td> <td></td> </tr> <tr> <td>金</td> <td>6,624</td> <td>4,749</td> <td>1,203</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <p style="text-align: right;">【指標性】</p>	曜日	歩行数	活動量	運動時間	備考	月	11,655	1,545	86	体育あり	火	9,490	1,490	47		水	14,416	1,581	129	体育あり	木	10,274	1,516	44		金	11,372	1,548	56		土	8,654	1,481	57		日	8,187	1,462	46		【男性】				【女性】				年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	1	長野県	長野県	長野県	長野県	1	沖縄県	沖縄県	沖縄県	長野県	2	福井県	福井県	滋賀県	滋賀県	2	熊本県	福井県	鳥取県	鳥取県	3	熊本県	奈良県	神奈川県	福井県	3	鳥取県	長野県	熊本県	沖縄県	47	静岡県	静岡県	青森県	奈良県	47	兵庫県	東京都	東京都	東京都	曜日	学 校	放課後	昼休み	体 育	月	6,924	4,371	578	924	火	4,878	4,613	956		水	8,912	5,505	1,403	1,171	木	6,155	4,119	{観劇}		金	6,624	4,749	1,203	
曜日	歩行数	活動量	運動時間	備考																																																																																																																													
月	11,655	1,545	86	体育あり																																																																																																																													
火	9,490	1,490	47																																																																																																																														
水	14,416	1,581	129	体育あり																																																																																																																													
木	10,274	1,516	44																																																																																																																														
金	11,372	1,548	56																																																																																																																														
土	8,654	1,481	57																																																																																																																														
日	8,187	1,462	46																																																																																																																														
【男性】				【女性】																																																																																																																													
年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年																																																																																																																								
1	長野県	長野県	長野県	長野県	1	沖縄県	沖縄県	沖縄県	長野県																																																																																																																								
2	福井県	福井県	滋賀県	滋賀県	2	熊本県	福井県	鳥取県	鳥取県																																																																																																																								
3	熊本県	奈良県	神奈川県	福井県	3	鳥取県	長野県	熊本県	沖縄県																																																																																																																								
47	静岡県	静岡県	青森県	奈良県	47	兵庫県	東京都	東京都	東京都																																																																																																																								
曜日	学 校	放課後	昼休み	体 育																																																																																																																													
月	6,924	4,371	578	924																																																																																																																													
火	4,878	4,613	956																																																																																																																														
水	8,912	5,505	1,403	1,171																																																																																																																													
木	6,155	4,119	{観劇}																																																																																																																														
金	6,624	4,749	1,203																																																																																																																														





### Ⅲ 授業の実際【3年⑤体育】

#### 1 課題把握の場面（科学的データの活用①）



前時の活動の様子やワークシートの記述の様子から、本時の流れや運動プログラムの作成の仕方などを再度確認した。活用したデータは前時と同じもので、運動の定義や運動の要素についてまとめたものである。

子ども達のワークシートを見てみると、様々な運動を考えていた。しかし、「健康」という視点から離れているものも見受けられた。歩数を手がかりとして活動量を考えることや楽しんで活動できるかを観点として考えた運動を見直すことを確認した。また、スムーズに発表するために、発表の仕方についても確認した。

#### 2 考えた運動を交流する場面



6グループを半分に分け、3グループずつで考えた運動プログラムの紹介を行った。グループで考えた3つの運動の中から1つを選んで紹介させた。紹介しているグループ以外の2つのグループがその運動プログラムを体験して、歩数や楽しさを基に評価させた。

前時の時点で、まだ運動プログラムが完成していないグループもあり、急ぎ足で紹介させたので、説明・体験・感想に時間がかかってしまい、体験に十分な時間を確保することができなかった。また、楽しさに目が向き、歩数や健康が薄れてしまった。

#### 3 これまでの学習を振り返り、健康教育プログラムをまとめる場面（科学的データの活用②）



ワークシートの記述より

青森県は平均寿命が短いのに驚いたけど、習ったことを生かして今度から頑張りたいです。

わたしはこの授業がとっても勉強になりました。なぜなら、自分のおやつことや運動を見直すことができたからです。

健康にはいろいろなことを気を付ければいんだと改めて感じました。初めて知ったことやあって、とても勉強になりました。また健康について調べたいです。



本時の最後に、健康教育プログラムの授業のまとめを行った。これまで活用してきた「平均寿命の推移」や「自分たちの運動習慣」のデータを見せながら、健康についてまとめた。これまでの授業から、食事やおやつを取り方、運動によって健康になり、平均寿命を伸ばせることを話した。全体を通して子ども達は、初めて知ることもあり意欲的に授業に参加していた。3年生にとっては難しい内容もあったが、ワークシートにもあるように、これまでの学習を振り返り習ったことを生かしたい、健康についてもっと知りたいなどの感想を書いていた。

