

## 第6学年 総合的な学習の時間 学習指導案

日 時 平成16年9月30日(木) 5校時  
児 童 男子13名 女子 8名 計21名  
指 導 者 三 浦 大 栄

1 単元名 自分達の食生活を振り返ってみよう

2 単元について

(1) 単元設定の理由

学習指導要領では、自ら学び自ら考える力などの[生きる力]の育成を基本とし、その中で豊かな人間性とたくましい体をはぐくむための教育を推進することを挙げている。そして、健康教育における[生きる力]の根幹は、「自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」である[ヘルスプロポジション]の考えが当てはまると言える。

近年、生活習慣病の低年齢化が社会問題となっていることから、幼少期からの健康づくりの重要性が増してきている。本校においても口腔疾患と肥満は多く見られ、生活習慣病まで発展させないためにも、主体的で継続的な予防のための取り組みを行っていくことが必要となる。

6年生の児童は、昨年度総合的な学習の時間を用いて、歯みがき指導隊活動の指導向上を目指した「歯みがきと健康」に関する取り組みを行った。その結果、歯みがきについての知識を得たり歯みがきの重要性を押さえたりすることができ、歯みがき指導を通して健康に対する意識を高めることができた。

そこで、今年度の総合的な学習の時間では、健康づくりを食生活の側面から考えることができるよう、保健学習との関連を図り、ヘルスプロポジションの考えに基づいた実践ができるよう、本単元を設定した。

(2) 児童について

6年生の児童は5年時に歯みがき指導隊として活動を行い、低学年の歯みがきチェックやブラッシング指導を行った。また、保健の時間に健康な生活を送るためには「栄養」「運動」「睡眠・休養」の十分な確保が必要であることを学習し、養護教諭から飲み物に含まれる砂糖の量についての話を聞くなどし、健康な生活を送るための知識を得た。

しかしながら、健康な生活を送る必要性を頭では理解していながらも、夏休み中ほとんど毎日ジュースを飲んでばかりいたという児童がいたように、なかなか実践まで伴わないケースが見られる。これは、学習で得た知識を望ましい食生活の形成に結びつけられるようなヘルスプロモーションの考え方が身につけていないからではないかと思われる。

(3) 指導にあたって

本単元では、始めに児童一人一人が自分の食生活の問題点に気付き、その改善に向けた取り組みをスタートすることができるよう、保健学習で普段の食生活を振り返らせ、発展学習として食生活と健康についての課題を、ウェビングを用いて設定させたい。課題解決の場面では、書籍やインターネット等で多面的に情報収集できるようにさせたい。また、必要に応

じて栄養士へのインタビューを行わせながら、栄養バランスや咀嚼などの重要性についても調べることができるようにしていきたい。発表会では、自分達の発表や他グループの発表をもとに、食生活を通じた健康の在り方を深く考えさせたい。最後に、一人一人が考えたことをパネルディスカッションで交流しあい、食生活を通じた健康への意識をより高め、今までの食生活の在り方を反省し改善しようとする態度を身に付けさせたい。

### 3 単元の目標

- ・ 自分の食生活を振り返りながら、体によりよい食生活の方法を進んで調べたり考えたりし、その結果をわかりやすく伝えることができる。
- ・ 調べ活動や発表会を通して学習したことをもとに、これからの健康づくりを実践していこうと態度を身に付けることができる。

### 4 指導計画と評価規準（計20時間）

段階	月	学習活動構想	時数	評価規準	備考
つかむ	8	<b>ふれる</b> 昨年度行った歯みがき指導隊の活動を振り返る。 ・ 指導隊活動 ・ 歯みがき指導隊向上大作戦で調べたこと (自分の普段の食生活を振り返る。)	1	<b>課題発見力</b> ・ 健康な生活と食についての関わりについて関心を持ち、課題を見つける。	(保健) ウェビング
		<b>つかむ</b> 健康な生活をするために食生活について考え、自分が特に興味を持った事項を決める。	1		
ふかめ	9	<b>ふかめる</b> それぞれの課題解決のために調べ活動をする。 * 体にいい食べ物 ・ 好き嫌い ・ 栄養素との関連 ・ バランスの取れた献立 * 食事の量 ・ 1日にどのくらい食べればいいのか? ・ サプリメントとは? ・ 食事のバランス	15	<b>実践力</b> ・ 歯や口の健康について情報収集しながら、必要な情報を選択し、それを有効に整理しながら学習を進めることができる。  <b>対人関係力</b> ・ 課題解決のために、友達と協力し合いながら調べ活動を進めていくことができる。	グループ活動 ・ 情報収集 ・ インタビュー、アンケート ・ まとめ

る	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 噛むことと食事 <ul style="list-style-type: none"> <li>・噛むことと消化</li> <li>・噛むことで出る唾液の働き</li> <li>・よく噛むと健康にいいのか</li> </ul> </li> <li>* 食事の時間 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の時間に適している時間</li> <li>・朝食を抜くとどうなるか</li> <li>・1日3回の食事の取り方</li> </ul> </li> </ul>			
ま と め る	<p><b>まとめる</b></p> <p>調べて学んだことをまとめ、発表する。</p> <p>食生活について振り返りを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 発表会を受けての振り返り</li> <li>* パネルディスカッション</li> </ul>	2          1 1 (本時 20/20)	<p><b>発表・表現力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を効果的に使って考えをまとめることができる。</li> <li>・伝えたいことを的確に話すことができる。</li> </ul> <p><b>自己評価力</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動を振り返り、これまでの食生活の在り方を反省することができる。</li> </ul>	発表会

## 5. 本時の指導

### (1) 目標

- ・ パネルディスカッションでの意見交流を通して、これから健康な生活を送る上での食生活の在り方について、自分の目標を持つことができる。

### (2) 本時の評価の観点と具体的評価規準

評価 規準 の観点	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	C 努力を要する児童への 手だて
自己 評価力	パネルディスカッションを通して、これまでの食生活の在り方を振り返り、今後の食生活で改善を積極的に図ろうとしている。	パネルディスカッションを通して、これまでの生活の中から自分の反省する点を見つけることができる。	調べ活動や発表会で学んだことを振り返らせ、これまでの生活の中から反省すべき点はないか、調べ活動での4観点をもとに考えさせる。

(3) 展開

段階	学 習 活 動		教師の支援と評価	備考
	教師のはたらきかけ	予想される児童の反応		
つかむ 2分	1. 本時の課題を確認する。 今後健康な生活を送るための食生活の在り方について、意見交流しよう。		・友達と考えを交流する時に気をつけることを確認する。 (自分の考えと比べながら聞く。自分の考えの根拠をはっきりさせながら話す。)	
ふか める 30分	2. パネルディスカッションを行う。 テーマ 健康な食生活を送るためにはどうするか (1)パネリストがまとめた考えを発表する。 (2)フロアーとパネリストとの質疑応答。 (3)全体の意見交換。	(予想されるパネリストの主張) ・カロリーや栄養バランスを考えて、好きなものだけでなく、まんべんなく食べるようにする。 ・栄養補給のためにはサプリメントの活用より、栄養バランスのとれた食事を心掛ける。 ・朝食抜きをしないためには、早寝早起きを心掛ける。	・司会する。 ・フロアーには、メモを取りながら聞くことができるようにする。 ・「～するように心掛ける」のような一般論を主張する児童へは、実際の方法について質問し、自分の問題として考えることができるようにする。	・あらかじめ考えを持たせたプリント
まとめる 15分	4. 学習のまとめをする。 ・パネルディスカッションを通して、食生活についての自分の考えを深めていくようなまとめ方をさせるようにする。 ・これから実践していくための決意を書かせる。	・今までは栄養バランスのことは考えないで食べていたので、好き嫌いしないで食べて行きたい。 ・栄養バランスやかむことを意識した食事を作りたい。	・今後の生活習慣への実践につなげるよう、それぞれの考えを受容・評価し、意欲化を図る。 (評)パネルディスカッションを通して、これまでの食生活の在り方を振り返り、今後の食生活で改善を積極的に図ろうとするか。	・プリント