

授業改善と子供たちの様子

— 第4学年 保健「体の発育・発達」の学習を終えて —

今回の授業づくりを通して目指した「子供の姿」

- 健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができる。
- 体をよりよく発育・発達させるために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現することができる。
- 体の発育・発達の現象や思春期に起こる体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解することができる。

研究協議会を経て改善したこと

- <第3時>
- ◇協議会での話を受けて、「初めて知る言葉」は、一斉型の授業になっても丁寧に押さえるようにした。「体の中で起こる変化」では、パワーポイントやイラストを使って「月経」「射精」などの学習を行った。
- ◇「思春期には心も変化する」という学習では、身近なテーマを選び、具体例を出した。
- <第4時>
- ◇第2時と同様に3人班を作って、「食事」「運動」「睡眠」の3つのテーマの中からグループで1つテーマを担当して、「よりよい発育・発達のためにできること」について調べ学習を行った。
- ◇それぞれのグループで調べたことを発表し合い、最後には自分が生活の中に取り入れられそうなことを考えた。講師の先生が紹介してくださったジグソー法を用いた学習の簡易版を目指した。

改善後の子供たちの姿

- ◎第二次性徴について、初めて学ぶ子供がほとんどだったが、拒否感を示すことなく学習に取り組むことができた。振り返りでは、「月経について不安な気持ちがなくなった。」「初経が来るのが楽しみ。」など前向きにとらえる言葉が多かった。
- ◎「心の変化」については、自分事として捉えられている子供が多かったが、変化を認めたくない気持ちを出している子供もいた。
- ◎第4時のグループ学習では、グループで協働するというより、1人がリーダーシップを取って調べたことをまとめる姿が目立った。調べる項目をより明確にし、限られた時間の活動であっても達成感を感じられるようにする手だてを工夫する必要がある。

授業者の振り返り <ステップ教室担当>

- 「自分事として捉える」「個人差を認める」ということを柱にして授業を進めてきた。子供が自分の成長に前向きな見通しがもてたという手ごたえを感じた。一斉指導で知識を伝える場面と、子供が自分たちで課題を解決する場面のメリハリをつけることができた。
- 話合いや調べ学習では、「何をどう話し合うか」をもっと明確に伝えられていれば、子供がさらに達成感を感じることができたのではないかと考える。
- 子供たちが「すすんで・みんなで・楽しんで」取り組む保健の授業を目指した。学習を進めるにつれて、振り返りに「大人になるのが楽しみ」「体の変化への不安がなくなった」と記入する子供が多くなった。また、第4時の授業後には、グループで話し合っ発表した時の画用紙を掲示し、夏休みに向けて「よりよい生活のために自分でできる工夫」を考えられるようにした。掲示を見て、自分の生活と照らし合わせ、よりよい生活のための工夫を話し合っている子供の姿が見られた。

<授業後の掲示板>

すいみん	早く寝るには ○体内時計・体温をコントロールする。 ○午後～夜に体を動かして、体温を上げる。 早く起きるには ○なるべくおなじ時間に、同じ時間、起床する。 ・カーテンを開けておく。	朝起きたら朝日を浴びる光により、脳にある体内時計をリセットする。 ・朝起きたらすぐに朝食を摂る。 ・眠くなったら、すこし風邪。 ・スマホやパソコンは、早めにOFF...	質の良い睡眠の健康への効果 生活のリズムを整え、体内のホルモンのバランスを保ち、健康になる。 (睡眠の時間、質、リズム、体温、食事、運動、ストレス、生活習慣、睡眠の時間、質、リズム、体温、食事、運動、ストレス、生活習慣)
食事	えいようバランスのとれた食事とは ごはんなどこくろいの「主食」を基本に肉や魚などの「主菜」、野菜、豆類、海藻類、きのこ類、卵、牛乳などを組み合わせた和食が理想的です。	主食(ごはん、パン、めんなど) 主菜(魚肉、たまご、大豆、牛乳) 副菜(野菜、きのこ、海藻、豆類) この三つを組み合わせ、食事をとるとバランスのよい食事をとることができる。	・食生活の動きは消化、吸収、代謝、排泄、エネルギーになる。 ・食事のP、K、カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミン、ミネラル、エネルギーになる。 ① 体をつくる ② 生活のリズムを作る ③ 人とのコミュニケーションになる ④ 食文化を伝える
運動	運動は神経系にどうつながるのか?	運動をすると... 心と体が強くなる!!	そうじきやぞうきんがけをおねがいするだけで子どもにもいい運動になる。 夏休みにおうちでがんばってけんろにしよう