

「見方・考え方」を働かせる授業づくりの工夫 ～中学校保健体育科～

第1学年保健分野 単元名 健康な生活と疾病の予防 休養及び睡眠と健康(第4/5時)

《本時の目標(育成を目指す資質・能力)》

心身の疲労回復に必要な休養及び睡眠についての知識を活用して様々な状況における疲労回復法を考え、適切な方法を選択し、それらを伝え合う。(思考力, 判断力, 表現力等)

こんな授業になっていませんか？

【教師の発問】

いろいろな人の疲労回復法を聞くことで、自分に合った方法に気付く深い学びになるはず。

日常生活においてみなさんが行っている疲労回復法を、グループで発表し合いましたよ。



【生徒の反応】

私は、意識してやっていることがないから、どうしよう…。



ほくは、部活でたくさん動くから疲れるけれど、たくさん食べてよく寝ると次の日はすっきり起きられます。

私も同じで、よく食べてよく眠れば、ほとんど疲れが取れます。

個人の経験に基づく疲労回復法の発表のみでは、同じような意見が多くなり、学んだ知識を活用して考えることができません。これでは、教科のねらいに迫る授業になりません。

「見方・考え方」を働かせる意識をフラス！

「保健の見方・考え方」とは

個人及び社会生活における課題や情報を、健康や安全に関する原則や概念に着目して捉え、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上、健康を支える環境づくりと関連付けること。

生徒が「見方・考え方」を働かせるためには

日常生活に結び付く題材を利用し、健康や安全に関する根拠を問う発問を通して、他者との協働ができる学習活動を展開することが大切です。

保健体育科は、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力を育むことが求められる教科です。特に保健分野では、生徒が生涯にわたり正しい健康情報を選択したり、健康に関する課題を適切に解決したりする力を身に付けることが求められます。

そのため、健康の保持増進や環境づくりについて、日常生活に結び付く事例などを題材にした授業づくりを工夫する必要があります。そのことにより、生徒はより身近な問題として、自身の生活に関連付けて学習に取り組むことができます。

また、生徒が考えをもつ際には、健康や安全に関する原則や概念を根拠としたり、活用したりして考えることができるような発問や問い返しをすることも大切です。

さらに、グループでの話し合い等を取り入れることで、他者の提案などにより様々な考えがあることに気づき、自分に合った課題解決へとつなげていくことができます。

授業を こう変える！

- ・日常生活に結び付く具体的な事例を題材にすることで、自身の生活と関連付けて考えられるようにする。…**①**
- ・生徒が自分の考えをもつ際に、既習事項や経験などを根拠として考えさせることで、学んだ知識をつなげたり活用したりできるようにする。…**②**
- ・自分の考えを伝え合うグループ活動を設定することで、疲労回復には様々な方法があることに気づき、自分の考えをより深められるようにする。…**③**

このような授業にしていきましょう！

【日常生活に結び付く事例を題材にする】…1

休養と睡眠の効果について確認できましたね。では、右の学習カードの事例では、どのような疲労回復の方法が考えられますか。まずは5分間、自分の意見をまとめてみましょう。



【学習カード】

中学生Aさんの例

部活動はサッカー部で運動量が多い。帰宅後シャワーを浴びて、食事をし、宿題をしたら深夜までゲームをする。起床が遅く遅刻しそうになるので、朝食は取らないこともある。学校では疲れた様子で、授業中寝てしまうことがよくある…。

【自分の考えの根拠・理由を見いだす】…2



Aさんは、まず、シャワーだけじゃなくて、お風呂につかった方がいいと思う。お風呂につかると、血行がよくなって疲労回復によいって教科書に書いてあったな。



たぶん睡眠時間が足りないと思う。必要な睡眠時間には個人差があるけど、疲労回復に最も効果的なのは睡眠だって聞いたことがあるよ。



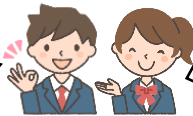
それでは、グループになって自分の考えた方法の提案と、それを考えた根拠を伝え合いましょう。最後にもう一度個人で、考えを整理する時間をとります。

〈生徒の姿〉

共通の事例を通して休養及び睡眠と健康について考えることで、様々な視点からAさんの問題点を捉え、それに適した疲労回復法を考えています。教科書の既習事項やこれまでの経験から得た情報などを根拠に、自分の考えをまとめていくことで、学んだ知識を活用しています。

【グループでの対話場面を設定】…3

ぼくは、Aさんにお風呂につかることをお勧めします。血行がよくなり、疲労物質が取り除かれると教科書に書いてありました。睡眠にもよい影響があるようです。

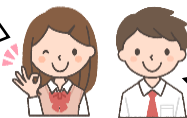


私は、睡眠時間の改善を提案します。睡眠不足が、生活に悪影響を与えていると感じたからです。私も睡眠不足の時は、頭がぼんやりしてしまうときがあります。



睡眠不足が生活に影響しているという意見が出たけれど、入浴と睡眠以外にも改善できることは何か考えられるかな？

朝食をとらないのも問題だね。そういえば、食生活と健康の授業では、朝食が午前中の活動のエネルギー源だと学んだね。



この前、先生は「食事で疲労回復に必要な栄養素が補われるから、バランスのよい食事も大切だ」と教えてくれたよね。やっぱり朝食をとらないとね。

〈生徒の姿〉

根拠に基づいて自分の考えをグループで発表し合うことで、友達の様々な提案から疲労回復には様々な方法があることに気付いています。様々な視点から問題点を捉えることで、疲労回復法についての考えを深めるできています。

ほかの学習場面で「見方・考え方」を働かせている例

本時の「振り返り」の場面で



今日はこれまでに学んだ知識を活用して、いくつかの事例を基に疲労回復法について考えました。みなさんの日常生活を振り返り、今日学んだことをどのように生かすか考えてみましょう。

〈生徒の姿〉

日常生活に結び付けて振り返ることで、今後、休養及び睡眠と健康に関する課題に直面した時、自ら情報を選択したり課題を解決したりしながら、主体的に健康について考えることができるようになります。



たくさん食べてよく寝てもなかなか疲れが取れない日があったのは、たくさんゲームがたくくて、お風呂をシャワーだけにすることがあったからだと気が付きました。これからは、ゆっくりお風呂につかる時間を大切にしたいと思います。



今まで疲労回復法について、あまり意識したことがありませんでした。でも、今日の授業で無意識のうちに入浴・睡眠・食事の習慣が身に付いていたことに気が付きました。3年生になったら、受験勉強が大変そうですが、睡眠時間はしっかり取りたいです。