

教科	保健体育	単元名	生活習慣病の予防
----	------	-----	----------

本単元で育む主な情報活用能力

F-STEP4, G-STEP4

H-STEP4

該当番号の詳細内容は「大阪府情報活用能力ステップシート」から確認できます。



単元でつきたい力（ステップシートの項目）

（教科等でつきたい力）

- ・自分の生活習慣の課題を見つけ、改善策を考える。
- ・考えた改善策を、今後の自分の生活に役立てる。

（学校図書館等の活用でつきたい力）

- ・複数の資料から、必要な情報を自分で選択する。

単元における学習の展開（全3時間）（学校図書館等を活用した時間に☆印）

第1次 (1時間)	・生活習慣におけるアンケートを実施する。 ・生活習慣病について学習する。
第2次 (1時間)	・自分の生活習慣を見直し、生活習慣の中の課題を見つけ、課題に対する改善策を考える。（☆）（本時）
第3次 (1時間)	・各自の生活習慣における課題と改善策を発表する。

本時のねらい

- ・自分の生活習慣を見直し、課題を見つけ、改善策を考える。

本時の展開

学習の流れ	主な学習活動と内容	学校図書館活用のポイント及び指導上の留意点
導入 (15分)	<p>1. 自分の1日のスケジュールを振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平日における1日のスケジュールを確認する。 ・円グラフを使ってスケジュールをプリントに記入する。 ・プリントを写真に撮って、ロイロノートで提出する。 <p>2. 本時のめあてと、取組み内容について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時に行ったアンケート集計結果を全体で確認する。 ・自分のスケジュールや前時のアンケートと、学年全体のアンケート結果を比較する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自由時間には何をしているかなど詳細を書く。 ・前時のアンケート結果をまとめ、それぞれの項目を円グラフで表す。 【アンケート項目】 就寝時間、起床時間、睡眠時間、1日の自習時間、スマホの使用時間など
展開 (30分)	<p>3. 自分の生活習慣の問題点と改善策を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活習慣とアンケート結果を比較して、食事・運動・睡眠など、自らの問題点を考える。 ・本やタブレットを使って問題点についての改善策を考える。 (4人班で行う。) ・改善策についてはロイロノートにまとめ、発表用の資料を作成する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事、睡眠、運動、生活習慣における本を各7冊ずつ準備する。 ・改善策を具体的に考えさせる。
まとめ (5分)	<p>4. 本時の振り返りと次時の学習の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをロイロノートで行う。 ・次回の授業の確認をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロイロノートで振り返りシートを配付する。

授業者の声～参考にしてほしいポイント～

・自分自身の生活習慣を、食事・睡眠・運動に関する生活習慣アンケートの回答結果をもとに、他者と比較したり、円グラフに書き出したりすることで見直すきっかけを作った。生徒1人ひとりがそれぞれの課題と向き合い、図書資料を活用して改善策を考える姿が見られた。単元の最後は自分の生活習慣についての課題と改善策について発表し、全体で共有を行ったことで、自分の生活における行動を見直すことができた。



本を使用して、改善策を考えている様子