

学級活動指導案（4年〇組）

1 題材名 生活を見直そう①元気に成長していこう

2 本時の展開

- (1) **ねらい** 保健学習で習得してきた知識や「げんき7点」の実践を基に、話し合いを通して健康な生活を送る解決策を自己決定し、実践しようとする態度を育成する。
- (2) **準備** 教師：児童・保護者アンケートの結果、ワークシート、ホワイトボード
児童：「げんき7点」
- (3) **展開**

学習活動 予想される児童の反応	時間	指導上の留意点及び支援・評価 (◎努力を要する児童への支援 ◇評価)
1 事前学習の振り返りをする。	5分	<ul style="list-style-type: none"> 健康とは、心や体の調子が良い状態のことをいい、体がより良く育つためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が必要であることを示し、今までの保健学習を確認できるようにする。 本時のめあてや学習の流れを示し、児童が見通しを持って取り組めるようにする。 自分の日常の様子をもう一度振り返れるように、事前に実施した「げんき7点」でのがんばりや児童・保護者アンケートの結果を示す。
2 本時のめあてを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> めあて これからも元気に成長できるように、 元気アップ作戦を考えよう。 </div>		
3 「げんき7点」を基にした自分の課題について確認し、ワークシートに記入する。 <ul style="list-style-type: none"> 気持ち良く目が覚めるようになりたいな。 すぐ眠れるようになりたいな。 朝ごはんをしっかり食べたいな。 歯みがきをちゃんとできるようになりたいな。 うんちが朝出るといいな。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> 自分の生活の課題は何かを決められるよう、事前に「げんき7点」を基に考えたり、家族と相談したりできるように話しておく。 解決策を具体的に考えられるように、今までなぜうまくいかなかったのか理由を考えてから、ワークシートに記入できるようにする。 ◎ワークシートに記入する際には、自分の課題の視点から外れないように机間支援する。 いろいろな考えを知ることができるように、こうしたらうまくいったという経験を出し合えるよう助言する。うまくいかないことが話題になった場合は、理由を考え解決策を話し合うようにする。 グループの話し合いで出た解決策をホワイトボードにまとめ、発表する準備ができるようにする。 他のグループの考えも共有できるように、発表からキーワードを確認する。
4 解決するためにどんな方法があるかグループで話し合い、ホワイトボードにまとめる。 <ul style="list-style-type: none"> つい〇〇してしまうんだよね。 〇〇すると、いいよ。 まえはできなかったから、〇〇するといいのかな。 		
5 他のグループの発表を聞いて、解決するためのいろいろな方法を知る。	10分	
6 自分の目標を実践するための方法を自己決定し、ワークシートに記入する。 <ul style="list-style-type: none"> 〇時までには、〇〇する。 1日1回は、〇〇する。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> 「いつ」「どんなふうに」「どのくらい」「何をやる」など具体的な目標が設定できるように助言する。 ◎友達の考えでより良いものがあれば、参考にしてよいことを机間支援等で伝える。 自主的な実践となるように、家族に協力してほしい。

7 本時のまとめをする。

まとめ

元気に成長していくためには、健康に過ごせるように自分で気が付いたことを実行していくことが大切だ。

いことを書く欄を設け、家庭に持ち帰れるようにする。

◇友達の見意見を参考にしながら、健康に過ごすにはどのように生活すると良いか、具体的な解決策を自己決定し、進んで実践している。(ワークシート・観察)

(4) 板書計画

生活を見直そう①元気に成長していこう

元気アップ作戦①

健康

心 体

家族の協力

○朝ごはんがあまり食べられない ○ねむい

○おなかがスッキリしない ○歯みがきを忘れる

めあて

これからも元気に成長できるように、元気アップ作戦を考えよう。

作戦

ぐっすりすいみん

テレビを見る時間を決める

ぐっすりすいみん

宿題を早くすませる

ぐっすりすいみん

ゲームをする時間を決める

ぐっすりすいみん

家に帰ったらまず宿題をする

ぐっすりすいみん

見たいテレビ番組を録画する

すっきりおなか

野菜を食べる

おいしく朝ごはん

テレビを消す

しっかり歯みがき

意識する
ルーティンを守る

まとめ

元気に成長していくためには、健康に過ごせるように自分で気が付いたことを実行していくことが大切だ。

元気アップ作戦①

4年 組 番 名前

今日のめあて

1 ちょう戦^{せん}する課題^{かだい}

2 今日考える課題^{かだい}の中で、どんな自分になりたいか考えて書こう。

3 今までうまくいかなかった理由^{りゆう}はどうか、考えて書こう。

から

4 まずは、自分で作戦^{さくせん}を考えよう。

5 次に、グループで話し合っ、より良い作戦^{さくせん}を考えよう。

今日のまとめ



6 自分で考えたことや友達と話し合ったことをもとに、自分の「元気アップ作戦①」を決めよう。

「元気アップ作戦①」

家族に協力してもらいたいこと

↓ (◎…とても良い ○…良い △…あまり良くない ×…良くない)

月日	元気アップ作戦①	今日の調子は？	昨日とくらべてどうか、なぜそうなったのか(理由)や、今、これからできることなどを書こう。
月 日 ()			-----
日 ()			-----
日 ()			-----
日 ()			-----
日 ()			-----

↑ (◎…よくできた ○…できた ×…できなかった)

♪作戦を実行して、どうだったかな。一週間をふりかえろう。

自分で良くなったと思うこと、うまくいかなかったこと、これからどうしたいかも書いておこう。

先生から

おうちの方から



学級活動指導案（4年〇組）

1 題材名 生活を見直そう②生活リズムを整えよう

2 本時の展開

- (1) **ねらい** 生活時間の振り返りを基に話し合い、健康を考えた生活に家庭学習を位置付けた生活リズムにするために、生活時間を自己決定して、実践しようとする態度を育成する。
- (2) **準備** 教師：ワークシート、グループでの話し合いの進め方カード
児童：生活調査
- (3) **展開**

学習活動 予想される児童の反応	時間	指導上の留意点及び支援・評価 (◎努力を要する児童への支援 ◇評価)
<p>1 事前学習の振り返りをする。</p> <p>2 健康な生活や家庭学習がなぜ大切なのか考える。</p> <p>3 本時のめあてを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>めあて 元気にかしこく成長していくために、自分の生活リズムを考えよう。</p> </div>	5 分	<ul style="list-style-type: none"> ・心身共に健康に賢く成長するために、食事、運動、休養・睡眠等の生活リズムと学習が大切であることを確認する。 ・生活リズムや高学年の生活についての話を聞いて、自分に関わる問題であることを捉えられるようにする。 ・自分の日常の様子をもう一度振り返るように、事前に実施した生活調査や保護者の願いを示す。 ・本時のめあてや学習の流れを示し、児童が見通しを持って取り組めるようにする。 ・前回「元気アップ作戦①」の児童の良い取組を紹介し、生活の課題を解決したことで、体調が良くなったことを確認する。
<p>4 自分の課題について確認し、ワークシートに、生活時間を記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あまり時間を気にしてすごしていなかったな。 ・テレビやゲームをする時間が長くなってしまったな。 ・勉強を先にやった方が、あとがゆっくりにできるな。 	15 分	<ul style="list-style-type: none"> ・見通しを持ち解決策を具体的に考えられるよう、これからどんな自分になりたいのか、今までなぜうまくいかなかったのか理由を考え、ワークシートに記入できるようにする。 ・自分なりに解決策が考えられるように、気を付けることについて、いつ何をするのかを具体的にしながら、ワークシートに書けるようにする。 ・児童が具体的な解決策を考えることができるよう、ワークシートに寝る・起きる時刻など、健康に過ごすために必要なことをまず記入し、家庭学習やその他の時間の使い方を考えられるようにする。 <p>◎ワークシートを掲示し、記入の仕方を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに記入する際には、健康な生活の仕方と学習時間の確保の両方から考えられるように助言する。 ・曜日によって生活リズムが異なる場合は、児童が改善した方が良いと思う日について考えられるようにする。

<p>5 解決するためにどんな方法があるか、グループで話し合ったり友達の良い取組を参考にしたりして考え、ワークシートにまとめる。</p> <p>・ゲームやテレビは〇時～〇時にしよう。</p> <p>・やることは先にやらないとだめだ。</p>	<p>15分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・解決策を話し合い、いろいろな考えを知ることができるようにする。話し合いの進め方カードを基に、良いところ、こうしたら良いと思うことを出し、アドバイスし合えるよう机間支援で助言する。 ・話し合いを基に、友達の考えでより良い取組があれば参考にし、生活時間を書き直してもよいことを伝え、時間を設ける。
<p>6 自分の課題を改善するための作戦を自己決定し、ワークシートに記入する。</p> <p>・〇時まで、〇〇する。</p> <p>・時計を見て、自分から進んで〇〇する。</p>	<p>10分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「いつ」「何を」「どのようにする」など具体的な目標を設定させる。より具体的に作戦を立てられるよう、机間支援で助言する。 ◎友達の考えや取組を思い出させ、より良い考えがあれば、参考にしよよいことを伝える。 ・自主的な実践となるように、家族に協力してほしいことを書かせ、家庭に持ち帰れるようにする。 ・前回「元気アップ作戦①」事後の児童の気付きを紹介し、作戦に意欲的に取り組めるようにする。
<p>7 本時のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>まとめ 元気にかしこく成長していくために、自分で考えて、やらなくてはならないことに進んで取り組むことが大切だ。</p> </div>		<p>◇友達の良い取組や考えを参考にしながら、健康に生活し、家庭学習にも進んで取り組むにはどのように生活するとよいか、具体的な解決策を自己決定し、進んで実践している。(ワークシート・観察)</p>

(4) 板書計画

生活を見直そう②生活リズムを整えよう

元気アップ作戦②

健康	かしこく	
食事	学習	45分
休よう・すいみん		↓
運動		60分

生活のリズム

- 帰りが遅くなる
- 夜の時間が忙しい

めあて

元気にかしこく成長していくために、自分の生活リズムを考えよう。

○家族の願い

- ・続けてほしい
- ・自分で進んで
- 時計を見て行動
- ・決めたことを守る

○友達の工夫・気付き

- ・自分で意識する
- ・いやなことでも少しずつがんばる
- ・続けたら調子が良くなった

○元気アップ作戦のやくそく

- ・ちょっと気を付けて自分でできること
- ・いつ、何をするか 数字を入れる

まとめ

元気にかしこく成長していくために、自分で考えて、やらなくてはならないことに進んで取り組むことが大切だ。

元気アップ作戦②

4年 組 番 名前 _____

今日のめあて

1 健康や家庭学習について、どんな自分になりたいか考えて書こう。

2 今までうまくいかなかった理由はどうしてか、考えて書こう。

から

3 まずは、自分の考えるより良い生活時間を書こう。

例 **勉強** (45分) 明日のじゅんぴ 遊び 運動 テレビ・ゲーム
習いごと 読書 手伝い おやつ タごはん 歯みがき 風呂 ねる

午後

4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時



起きる
顔を洗う
着がえ
朝ごはん
歯みがき
トイレ
じゅんぴ
勉強

午前

0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時

4 次に、グループで話し合っ、より良い生活時間やそのための作戦を考えよう。

今日のまとめ



5 自分で考えたことや友達と話し合ったことをもとに、自分の「元気アップ作戦②」を決めよう。

「元気アップ作戦②」

家族に協力してもらいたいこと

↓ (◎…とても良い ○…良い △…あまり良くない ×…良くない)

月日	元気アップ作戦②	家庭学習 45分以上	今日の調子は？	昨日とくらべてどうか、なぜそうなったのか(理由)や、今、これからできることなどを書こう。
月 日 ()				-----
日 ()				-----
日 ()				-----
日 ()				-----
日 ()				-----

↑ (◎…よくできた ○…できた ×…できなかった)

♪作戦を実行して、どうだったかな。一週間をふりかえろう。

自分で良くなったと思うこと、うまくいかなかったこと、これからどうしたいかも書いておこう。

先生から

おうちの方から

