

# 保健指導案(第4学年)

## 1. 単元名

「かみかみプランでパワーアップ」

## 2. ねらい

- 健康なからだをつくるには、よくかむことが大切なことを知る。
- よくかんで食べるには、どのような食べ方をしたらよいのかを考えられる。
- 食材によって、かむ回数が違うことに気付く。
- かむことの大切さを知り、よくかもうとする態度を身に付ける。

| S | 具体的な視点   | 時 | ねらい・学習活動   |
|---|--|---|--|
| 1 | <b>課題発見</b><br>～知る～<br>日常生活との関連を図る<br>興味・関心をもたせる<br>◎生活・社会の課題を見つけさせる<br>自分の行動を振り返えさせる              | 1 | ねらい<br>・食材によって、かむ回数がちがうことに気付く。<br>・よくかむことは、からだによい影響を与えることを知る。      |
|   |  |   | 活動<br>・かむという動作を経験する中で、かむとからだにどんないいことがあるのかを考える。                     |
| 2 | <b>正しい価値観・規範意識</b><br>～教える～<br>行動・態度の価値づけをする<br>行動の原因を追求させる<br>情報収集をさせる<br>◎判断基準を明確にさせる            | 2 | ねらい<br>・かむことの大切さを知り、よくかもうとする態度を身に付ける。                              |
|   |  |   | 活動<br>・フランスパンと食パンを意識してかみ、食材によって、かむ回数がちがうことに気付く。                    |
| 3 | <b>技能の習得・対処方法</b><br>～学ぶ・学び合う～<br>◎スキルトレーニング<br>◎正しい行動様式を習得する<br>対処方法などを身に付けさせる<br>具体的場面での活用を理解させる | 1 | ねらい<br>・意識してよくかんで食べるための工夫ができる。                                     |
|   |  |   | 活動<br>・意識してよくかむことが、全身の健康につながることに気付き、「かみかみプラン・給食編」を立て、3日間実行し、振り返る。  |
| 4 | <b>日常実践・活用</b><br>～実践・活用する～<br>学校・家庭・地域で実践させる<br>参加体験的な活動をさせる<br>意識して行動させる<br>◎役立つ実感をもたせる          | 2 | ねらい<br>・かむことの大切さを知り、よくかもうとする態度を身に付ける。                              |
|   |  |   | 活動<br>・「かみかみプラン・家庭編」を立て、6日間実行し、振り返る。<br>・かみごたえのある食材をすすんで食べる。       |
| 5 | <b>評価・改善</b><br>～振り返る・行動目標～<br>◎正しい自己評価をさせる<br>まとめ・発表・報告をさせる<br>相互・教師・保護者評価<br>今後の改善・向上をもたせる       | 1 | ねらい<br>・自分ができるような「かみかみプラン」を立てることができる。                              |
|   |  | 2 | 活動<br>・「かみかみプラン・給食編」「かみかみプラン・家庭編」を立てて実行し、振り返ったことが、今後のよくかむ食べ方につなげる。 |

### 3. 学習指導案

#### ◆第1時

| 本時のねらい  | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康なからだをつくるには、よくかむことが大切なことを知る。</li> <li>よくかんで食べるには、どのような食べ方をしたらよいかを考えられる。</li> </ul>  | 1 / 2 時間  |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
|---|---|---|--------|--|-----------------------------------|--------------------------------|---|--|-----------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 過程  | 指導の目的   | 学習活動  |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| 導入  | <ul style="list-style-type: none"> <li>意識しないで「一口のフランスパンを食べる」という動作から、食物をかんで、飲み込むまでの時間には個人差があることを実際に理解させる。【T1】</li> <li>かむ回数には、個人差があることをおさえる。【T1】</li> </ul>  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ふだんどのくらいかんでいるかな。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>一口のフランスパンをいつも通りに食べ、飲み込むまでのかんだ回数を数える。</li> <li>回数を発表する。</li> <li>一番回数の多かった児童は、どうしてよくかんだのかを発表する。</li> <li>ワークシートに、かんだ回数を記入する。</li> </ul>  |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| 展開  | <ul style="list-style-type: none"> <li>国語の単元「かむことの力」を思い出して考えるようにする。【T1】</li> <li>咀嚼効果カード6枚を使用し、かむことによっておこる体への様々なよい影響について視覚的に提示し、理解を深める。【T2】</li> <li>「よくかむための工夫」をグループで自由に話し合わせることで、個々に考えていることをふくらませる。【T2】</li> <li>「よくかむための工夫」をたくさん想起させ、その中から自分にあった「かみかみプラン」を選択できるようにする。【T2】</li> </ul> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">よくかむと、体にどんないいことあるでしょうか。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>「かむとからだにいいこと」をワークシートに記入する。(3分)</li> <li>発表する。(5分)</li> <li>かむことによっておこる体への様々なよい影響について知る。             <ul style="list-style-type: none"> <li>① 脳の活力アップ (10分)</li> <li>② 満腹サインで食べすぎ防止</li> <li>③ 消化を助ける</li> <li>④ むし歯を予防する</li> <li>⑤ 歯・骨・関節・筋肉が強くなる</li> <li>⑥ 歯をくいしばる力アップ</li> </ul> </li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">「よくかむための工夫」を考えよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>「よくかむための工夫」をグループでブレインストーミングし、短冊に記入する。(5分)</li> <li>発表する。(10分)</li> <li>「よくかむための工夫」を参考にしながら、自分ができそうな「かみかみプラン」を選択し、ワークシートに書く。(5分)</li> </ul> |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| まとめ   | 『かみかみプラン・給食編』を、3日間(水・木・金)実行してみましよう。【T1】   | <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th colspan="2">確認する視点</th> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>課題意識(関心)</td> <td><input type="checkbox"/>技能の習得</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/>課題把握・発見</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>生活への活用</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>価値付け・道徳性</td> <td><input type="checkbox"/>自己評価</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/>認識(知識・理解)</td> <td><input type="checkbox"/>自己改善</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>認識(思考・判断)</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>   | 確認する視点 |  | <input type="checkbox"/> 課題意識(関心) | <input type="checkbox"/> 技能の習得 | <input checked="" type="checkbox"/> 課題把握・発見 | <input checked="" type="checkbox"/> 生活への活用 | <input type="checkbox"/> 価値付け・道徳性 | <input type="checkbox"/> 自己評価 | <input checked="" type="checkbox"/> 認識(知識・理解) | <input type="checkbox"/> 自己改善 | <input type="checkbox"/> 認識(思考・判断) | <input type="checkbox"/> |
| 確認する視点  |   |   |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input type="checkbox"/> 課題意識(関心)             | <input type="checkbox"/> 技能の習得  |   |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 課題把握・発見   | <input checked="" type="checkbox"/> 生活への活用  |   |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input type="checkbox"/> 価値付け・道徳性             | <input type="checkbox"/> 自己評価   |   |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 認識(知識・理解) | <input type="checkbox"/> 自己改善   |   |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input type="checkbox"/> 認識(思考・判断)            | <input type="checkbox"/>  |   |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| 学習評価  | <ねらいに対する具体的な評価基準><br><input type="checkbox"/> 「よくかむための工夫」を参考にしながら、自分の『かみかみプラン・給食編』を立てられたか。  |   |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| 授業評価  | <ねらいに迫るための手立てについて><br><input type="checkbox"/> 一口のパンを食べることで、意識してかむことやかむ回数の個人差への気づきになったか。<br><input type="checkbox"/> 咀嚼効果カードが「かむとからだにいいこと」を理解させるのに効果的だったか。<br><input type="checkbox"/> 「よくかむための工夫」についてグループで考えさせる方法が効果的だったか。   |   |        |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |

◆第2時

|        |  |          |
|--------|--|----------|
| 本時のねらい | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材によって、かむ回数が違うことに気付く。</li> <li>・かむことの大切さを知り、よくかもうとする態度を身に付ける。</li> </ul> | 2 / 2 時間 |
|--------|--|----------|

| 過程  | 指導の目的   | 学習活動   |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
|---|---|--|-----------------------------------|--------------------------------|---|--|-----------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 導入  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「かみかみプラン・給食編」を実行した感想を発表し合うことで、「かむことの大切さ」について振り返る。【T1】</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「かみかみプラン・給食編」を実行した感想を発表する。</li> </ul>   |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| 展開  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・意識しながら「一口のフランスパンと食パンを食べる」という動作から、食事をかんで、飲み込むまでの時間には個人差があり、また食材によってかむ回数が違うことを実際に理解させる。【T1】</li> <li>・気が付いたことを板書し、ちがいに気付かせる。【T2】</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・「そのまま食材カード」をつかみ、クイズ形式で食材によってかみごたえがちがうことを理解させる。【T2】</li> <li>・「食物かみごたえ早見表」をつかって、比較しながら答え合わせをすることにより、食材それぞれのかみごたえが違うことに気付かせる。【T2】</li> </ul> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">かみごたえをくらべてみよう</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食パンとフランスパンを意識してかむ。</li> <li>○ ワークシートに、それぞれのかんだ回数、気が付いたこと（あごの動き、だ液のでかた、口の中のようすなど）を記入する。</li> <li>○ 発表する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">かみかみクイズをしよう</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ それぞれのお店でかみごたえのありそうな食材をひとつ選び、ワークシートに記入する。（ふだんの食事を想起しながら）<br/>八百屋（キャベツ・きゅうり、トマト）<br/>おかし屋（ポテトチップ、かっぱえびせん、プリン）<br/>エトゾウ屋（おもち、ごはん、食パン）<br/>肉・魚屋（ステーキ、焼鮭、ハム）</li> <li>○ 答えあわせをする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">今日の学習で分かったことをワークシートに記入しましょう</div> <p>『かみかみプラン・給食編』のときに考えた「かむ工夫」を参考に、また『かみかみプラン・給食編』を実行したときのことを振り返りながら目標をワークシートに書く。（同じでも違っていてもいい）</p> |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| まとめ   | 『かみかみプラン・家庭編』を、かみごたえのある食材はないかを意識しながら、また『かみかみプラン・給食編』のことを振り返りながら、一週間実行してみよう。   | <p style="text-align: center;"><b>確認する視点</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/>課題意識（関心）</td> <td style="width: 50%;"><input type="checkbox"/>技能の習得</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/>課題把握・発見</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>生活への活用</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>価値付け・道徳性</td> <td><input type="checkbox"/>自己評価</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/>認識（知識・理解）</td> <td><input type="checkbox"/>自己改善</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>認識（思考・判断）</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>   | <input type="checkbox"/> 課題意識（関心） | <input type="checkbox"/> 技能の習得 | <input checked="" type="checkbox"/> 課題把握・発見 | <input checked="" type="checkbox"/> 生活への活用 | <input type="checkbox"/> 価値付け・道徳性 | <input type="checkbox"/> 自己評価 | <input checked="" type="checkbox"/> 認識（知識・理解） | <input type="checkbox"/> 自己改善 | <input type="checkbox"/> 認識（思考・判断） | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 課題意識（関心）             | <input type="checkbox"/> 技能の習得  |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 課題把握・発見   | <input checked="" type="checkbox"/> 生活への活用  |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input type="checkbox"/> 価値付け・道徳性             | <input type="checkbox"/> 自己評価   |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 認識（知識・理解） | <input type="checkbox"/> 自己改善   |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| <input type="checkbox"/> 認識（思考・判断）            | <input type="checkbox"/>  |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| 学習評価  | <p>&lt;ねらいに対する具体的の評価基準&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 『かみかみプラン・給食編』を振り返りながら、『かみかみプラン・家庭編』が立てられたか。</li> </ul>  |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |
| 授業評価  | <p>&lt;ねらいに迫るための手立てについて&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2種類のパンを食べ比べることで、食材によってかみごたえが違うことへの気づきになったか。</li> <li>○ 「かみかみクイズ」が食材によってかみごたえが違うことを理解させるのに効果的だったか。</li> </ul>   |  |                                   |                                |   |  |                                   |                               |   |                               |                                    |                          |