

指導案

保健・体育科学習指導案

主題 すいみんの話  
 ねらい ・すいみんの大切さがわかる  
 展開

学習活動と予想される児童の反応	教師の支援
<p>0．1週間前にワークシートを配布し、登校した時に前夜の就寝、今朝の起床、目覚めの気分、朝食、昨日の運動について記入する。</p> <p>1．本時の学習テーマを聞く</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px 0;">すいみんのはなし</div> <p>1．すいみんくんの使い方を聞く</p> <p>2．自分の睡眠時間を調べる</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px 0;">睡眠時間は9時間半よりも多いかな、少ないかな。 表に xを書いてみよう</div> <p>予想される児童の反応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間が足りない</li> <li>・いっぱい寝ているなあ</li> <li>・もう少しでたりる</li> </ul> <p>3．睡眠時間と起床時の気分を比べよう</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px 0;">睡眠時間が の時の起きた気分とxの時の気分を比べてみよう</div> <p>予想される児童の反応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ の時はすっきりになっている</li> <li>・ のときでも、ねむい時がある</li> <li>・ xの時はねむい</li> <li>・ xでもすっきりがある</li> </ul> <p>4．睡眠時間と朝食、運動の関係を考える</p> <p>5．感想を書く</p>	<p>学習のための資料として使えるように、書き方をあらかじめ説明しておく。</p> <p>本時の学習課題を貼る</p> <p>生活リズムの中で、睡眠について詳しく考える時間であることを伝える。</p> <p>すいみんくんを配布する</p> <p>使い方を説明する。</p> <p>すいみんくんを使って、9時間半を目安に、自分の睡眠について振り返るように指示する。</p> <p>めざめの感じ方には個人差があるが、 の時にすっきりでないのは自分の睡眠があつていないか、深く眠れていないことがあることを話し、xではねむい感じがし、すっきりの際は、深く眠れている可能性があることを話す。</p> <p>睡眠時間がちょうどよく、朝食や運動をしっかりしているときには、すっきり目覚められることが多いことを話す。</p>