

(小学校)

第3学年体育科(保健領域)学習指導案

日 時 平成 年 月 日 () 第 校時
対 象 3年生 組 人
指導者 学校栄養職員

1 単元名

「けんこうな生活」

2 単元の目標

- (1) 健康を保持・増進するのは、1日の生活のしかたが深くかかわっており、中でも食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることの大切さを理解できるようにする。(知識・理解)
- (2) 毎日を健康に過ごすためには、体の清潔を保つことや明るさ、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを理解する。(知識・理解)
- (3) 健康を保持・増進するために、個人や家庭の努力だけでなく、学校でもさまざまな保健活動が行われていることを理解する。(関心・意欲・態度)
- (4) 自分の生活を見直すことや、健康によい1日の生活の仕方を実践する意欲をもつことができる。(思考・判断)

3 単元の計画(計4時間)

時間	小 単 元 名	学 習 内 容
1 (本時)	1日の生活	・ 健康なからだや心をつくるためには、規則正しい生活を続けることが大切であることについて考える。
1	からだをせいけつに	・ 健康な生活をおくるためには、からだのせいけつが大切なことについて考える。
1	けんこうと部屋の空気や明るさ	・ 健康な生活を送るためには、生活する部屋の空気の清潔さや明るさが大切であることを理解する。
1	けんこうをまもる活動	・ 健康を守るために、自分の生活について考え、これからの生活に生かそうとする態度を育てる。

4 本時の実際(1/4)

(1) 本時のねらい

- ア 自分の健康について、興味・関心をもつ。(意欲・関心・態度)
- イ 健康は、生活の仕方と深くかかわっていることが分かる。(知識・理解)
- ウ 健康と規則正しい生活の関連について考えることができる。(思考・判断)

(2) 本時の展開

過程	時間(分)	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	備 考
気 付 く	5	1 学習の見通しを持つ。 おいしくご飯を食べるためにはどうしたらよいだろう	・ 今お腹がすいているか，毎日の朝食，昼食，夕食がおいしいか質問をする。	今日の給食の現物
ふ か め る	35	2 自分の1日の生活を確認したり，太郎くんインタビューした結果から生活の問題点を確認する。 3 おいしくご飯を食べる方法をグループで話し合い，発表する。 4 これまでの生活を振り返り，自分の問題点について考える。 ・運動する。 ・起きたばかりだとおいしく食べられない。 ・よく遊ぶとぐっすり眠れる。 ・よく遊ぶ。 ・おやつを食べ過ぎない。	・ 自分の1日の生活を書かせる。 ・ 太郎君の1日の生活を紹介する。子どもたちの中から選び紹介させることで，より身近に感じさせる。 ・ 実際の生活の中で実感できるものを，具体例をあげて説明できているグループを賞賛する。 ・ 食事，運動，睡眠は関連していることに気付かせる。 ・ おやつを取り過ぎと健康について説明する。 ・ インタビューや学級の意見から自分の問題点を見付けだし，具体的な目標を考えさせる。	学習カード 太郎君の1日の表 ・おやつの実物 ・カロリー表 ・学習カード
ま と め る	5	5 食事，運動，睡眠・休養が大切であることを理解し，自分の目標を発表する。	・ 食事，運動，睡眠・休養の大切さを確認し，自分の生活を改善しようとする意欲を高める。	・学習カード

(3) 評価

- ア 自分の健康について，興味・関心をもてるようになったか。
- イ 健康は，生活の仕方と深くかかわっていることが理解できたか。
- ウ 健康と規則正しい生活の関連について考えることができるようになったか。