

## 第3学年 体育科（保健）学習指導略案

6組 計26人（男子11人，女子15人）

指導者 中尾 理恵子

### 1 単元 みんなで考えよう！けんこうな生活

#### 2 単元の見どころ

- ・ 自分の生活を振り返り，健康の大切さに関心をもつことができる。【関心・意欲・態度】
- ・ 自分の生活を振り返って課題を見付け，課題の解決方法を考えたり，判断したりすることができる。【思考・判断】
- ・ 健康に過ごすためには，1日の生活の仕方が深く関わり，体を清潔に保つことや生活環境を整えることが必要であることを理解することができる。【知識・理解】

#### 3 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
健康な生活について，自分の生活を振り返ったり，課題の解決に向けて話し合ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。	健康な生活について，学習したことを自分の生活と比べ，実践的に考え，判断し，それらを説明したり書き表したりしている。	健康の状態，1日の生活の仕方，身の回りの環境について，課題解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

#### 4 単元の位置とねらい

子供たちにとって，本単元は，初めての保健学習となる。第3学年の保健「毎日の生活と健康」の学習は，「健康な生活とわたし」，「1日の生活の仕方」，「身の回りの環境」の3つで構成されている。その中で，子供たちが主体的に健康によい生活を送るための基礎として，健康の大切さを認識するとともに，毎日の自分の生活に関心を持ち，健康によい生活の仕方を理解し，実践できるようにする。

そこで本単元では，まず，健康とはどのような状態かを理解できるようにする。そして，健康の保持増進には，1日の生活の仕方が深く関わっており，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，また，体や衣服などの清潔を保つことが必要であることを理解できるようにする。さらに，部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることも必要であることを理解できるようにする。そうすることで，健康に過ごそうとする意欲と実践力を身に付けることができるようにする。

これらの学習内容は，第4学年での保健「育ちゆく体とわたし」の学習へとつながり，体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には，調和のとれた食事，適切な運動，休養及び睡眠などが必要であることを理解する学習へと生かされていく。

#### 5 本時（1/4）

単元の導入の本時では，まず，元気な子供とはどんな子供なのかを考えることで，健康とは，心と体の両方の調子がよい状態だということを理解することができるようにするとともに，健康の大切さについて関心をもたせる。また，「これからも自分が健康に過ごすために必要なことはどんなことか」という問いをもち，これまでの生活を振り返って考えることができるようにする。

##### (1) 目標

生活を振り返りながら，健康に過ごすために必要なことについて考えることができる。

【思考・判断】

##### (2) 指導に当たって

ア 対話を重視した「学び合い」【研究内容1】

###### ① グループでの「学び合い」


グループで，健康に過ごすために必要なことについて考えを交流し合うことで，理由や根拠を明確にしたり，多様な考えがあることに気付いたりすることができるようにする。また，互いの考えを比べながら「学び合い」を行うことで，共通点や相違点に気付かせ，グループの考えをいくつかにまとめることができるようにする。

###### ② 全体での「学び合い」

各グループの考えを短冊カードにまとめ提示することで，子供たちの思考を可視化し，考えを吟味したり，分類したりして整理できるようにする。さらに，全体で話し合いながら，「健康によい生活」と「環境を整えること」の視点で考えを分類することで，健康に過ごすために必要なことは，健康によい生活だけではなく，環境を整えることも大切だということを理解することができるようにする。

イ 自己の学びを自覚するための評価活動【研究内容2】

- 「確かめる」過程で，健康に過ごすために必要なことをワークシートに書き，全体で共有したまとめと比較する活動を設定することで，学んだ結果を振り返ることができるようにする。

過程(分)	主な学習活動と予想される子供の反応	教師の指導
つかむ(10)	<p>1 「元気な子供」について考えることで、「健康」について知る。  <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">外で元気よく遊ぶ子供</span>    <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">いつも明るい子供</span></p> <p style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">健康とは、心と体の両方の調子がよいときのことをいうのですね。</p> <p>2 健康の大切さについて考える。  <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">健康だと、毎日元気に過ごすことができる。</span>  <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">健康だと、友達と仲よくすることができる。</span></p> <p>3 学習課題の設定をする。  <span style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">けんこうにすぐすために、ひつようなことはどんなことだろうか。</span></p> <p>4 健康に過ごすために必要なことを考える。                  ① 個人で  <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">早寝・早起き・朝ごはん</span>    <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">体力づくり</span>  <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">笑顔で過ごす</span>    <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">明るいところで読書</span>                  ②グループでの「学び合い」  <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">しっかり寝たら体が元気になるし、朝ごはんを食べないと元気が出ないから、早寝・早起き・朝ごはんは必要だと思う。</span></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ イラストを基に、「元気な子供」とは、どんな子供なのかを考えることで、健康とはどのような状態なのかを理解することができるようにする。</li> <li>○ 健康に過ごす、どんないいことがあるかを考えることで、健康の大切さについて考えることができるようにするとともに、自分の健康について関心をもつことができるようにする。</li> <li>○ 健康に過ごすために必要なことを、自分の生活を振り返りながら考えるとよいという見通しをもつことができるようにする。</li> <li>○ 健康に過ごすために必要なことを個人で考える際、イラストを基にして考えることで、自分の生活を振り返りながら考えることができるようにする。</li> <li>○ グループでの「学び合い」を行い、友達と考えを交流し合うことで、理由や根拠を明確にしたり、多様な考えがあることに気付いたりすることができるようにする。</li> <li>○ 互いの考えを比べながら「学び合い」を行うことで、共通点や相違点に気付かせ、考えをいくつかまとめて短冊カードに書くことができるようにする。</li> </ul>
深める(28)	<p style="text-align: center;"></p> <p><span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">体を動かして気分をすっきりさせると、いつも笑顔で元気に過ごすことができると思うよ。</span></p> <p>5 考えの整理をする。【全体での「学び合い」】  <span style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">生活を振り返りながら考えることができたかな。みんなで仲間分けをしてみよう。</span></p> <p><span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">「早寝・早起き」は、「睡眠」。「朝ごはん」は、「食事」の仲間だと思います。</span></p> <p><span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">「明るいところで本を読む」は、「部屋の明るさ」の仲間だと思います。</span></p> <p><span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">「体を動かして気分をすっきりさせる」は、「運動」の仲間だと思います。</span></p> <p><span style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">仲間分けした考えを、また大きく2つに分けてみよう。どんな仲間に分けられるかな。</span></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各グループの短冊カードを黒板に提示し、子供たちの思考を可視化したり、短冊カードをイラストの種類ごとに分類する活動を行ったりすることで、考えを整理できるようにする。</li> <li>○ 分類された考えを基に、健康に過ごすために必要なことは、「健康によい生活をする」と「環境を整えること」であることを理解することができるようにする。その後、さらに、考えを2つに分類することができるようにする。</li> <li>☆ 元気に過ごしている上級生へのインタビューを見ることで、健康に過ごすために必要なことを実践する意欲をもつことができるようにする。</li> <li>○ 「分かったこと」をワークシートに書き、全体で共有したまとめと比較する活動を設定することで、学んだ結果を振り返ることができるようにする。</li> </ul>
確かめる(7)	<p>6 健康でいるために必要なことをまとめる。  <span style="border: 1px solid gray; padding: 2px;">けんこうにすぐすためには、けんこうによい生活をしたり、かんきょうを整えたりすることがひつよう。</span></p> <p>7 本時の振り返りをする。【自己評価】  <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">健康によい生活をしたり、環境を整えたりすると、心と体の調子がよく、毎日健康に過ごすことができるということが分かった。</span></p> <p>8 次時からの学習について知る。</p>	<p>◆ <span style="border: 1px dashed gray; padding: 2px;">生活を振り返りながら、健康に過ごすために必要なことについて考えることができる。</span>  <span style="float: right;">【思考・判断：発言・観察】</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 「すこやかノート」を見て、次時からの学習への意欲を高めることができるようにする。</li> </ul>

## 「学び合い」想定シート

学習課題

けんこうにすごすために、ひつようなことはどんなことだろうか。

### グループでの「学び合い」



健康に過ごすために必要なことって何かな。自分の生活を振り返りながら考えたことを話し合ってみよう。

わたしは、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切だと思うよ。だって、しっかり寝たら体が元気になるし、朝ごはんを食べないと元気が出ないと思う。



わたしは、Aさんと少し似ていて、元気に過ごすためには「体力づくり」をすることが必要だと思う。体力をつけると、病気にもなりにくいし、気分もすっきりして、元気に過ごせると思う。

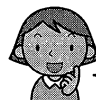
「体力づくり」ぼくもしているよ。だから健康なのかな。でも、元気がないと「体力づくり」もできないから、「早寝・早起き・朝ごはん」も大切だね。



どちらも必要なことかもしれないね。その他に、健康に過ごすために必要なことはないかな。みんな健康のためにどんなことをしているかな。



わたしは、病気にならないように、毎日「手洗い・うがい」をしているよ。



わたしも、毎日「手洗い・うがい」しているよ。それから、むし歯にならないように「歯みがき」もしているよ。

### 全体での「学び合い」



健康に過ごすために必要なことを、自分の生活を振り返りながら話し合うことができたかな。短冊カードを見て、みんなで仲間分けをしてみよう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごせると思います。寝不足で頭が痛くなったり、朝ごはんを食べないで、気分が悪くなったりしたことがあります。



そんな経験をしたことがある人が、他にもいるかもしれないね。「早寝・早起き」と「朝ごはん」は、どの仲間かな。



「早寝・早起き」は、「睡眠」。「朝ごはん」は、「食事」の仲間だと思います。



そうだね。他には、どんな仲間分けができるかな。

「明るいところで本を読む」は、「部屋の明るさ」だと思います。暗い部屋で本を読むと、目によくないと思います。



仲間分けできたね。では、この仲間分けした考えを、また大きく2つに分けてみよう。どんな仲間に分けられるかな。



自分の生活の仕方のことと、部屋のことに分けられそうだと思います。



なるほど。大きく2つに分けると、健康に過ごすためには、健康によい生活をしたり、部屋の明るさなどの環境を整えたりすることが必要なことなのだね。

まとめ

けんこうにすごすためには、けんこうによい生活をしたり、かんきょうを整えたりすることがひつよう。