

# 第3学年 体育科（保健）学習指導略案

2組 計34人（男子18人、女子16人）

指導者 T1 前 裕大 T2 谷口 由美

## 1 単元 みんなで考えよう！けんこうな生活

### 2 単元の目標

- 健康の状態とは、心や体の調子がよい状態であることを理解し、健康の保持増進には、1日の生活の仕方が深く関わり、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】
- 自分の生活を振り返って健康に関わる課題を見付け、解決の方法を考えたり、それを伝えたりすることができる。【思考力、判断力、表現力等】
- 健康の大切さに関心を持ち、健康の保持増進のために人と関わりながら明るく充実した毎日の生活を送ろうとすることができる。【学びに向かう力、人間性等】

### 3 単元で育成を目指す「未来の創り手に求められる資質・能力」

表現力	健康に過ごすための望ましい生活の仕方や健康に関わる課題の解決方法について考えたことを、短冊に書いたり、理由を付けて発表したりする力
振り返る力	健康に関する学習活動や自分の生活を振り返り、健康な生活についての自分の課題を発見し考えた解決方法を実生活に生かそうとする力

### 4 単元について

#### (1) 単元の位置とねらい

本単元は、子供にとって初めての保健の学習である。本単元は、「健康な生活」、「1日の生活の仕方」、「身の回りの環境」の三つで構成されている。その中で、子供が主体的に健康な生活を送るために、健康の大切さを認識するとともに、毎日の生活に関心を持ち、健康により生活の仕方を理解し、実践する意欲をもてるようにする。

そこで、健康の状態とは心や体の調子がよい状態であることを理解し、心や体が健康であることは、人と関わりながら明るく充実した生活を送ることにつながり、健康がかけがえのないものであることに気付くことができるようにする。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、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続け、体や衣服などの清潔を保つこと、また、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が大切であることを理解できるようにする。さらに、健康に関するチェックシートや保健指導で活用している「すこやかノート」を基に自分の生活を振り返り、課題を見付け解決方法を考えることで健康に過ごそうとする意欲を高めることができるようにする。

これらの学習は、体をよりよく発育・発達させるための生活について理解する「第4学年：みんなで考えよう！育ちゆく体とわたし」の学習へとつながっていく。

#### (2) 子供の実態(調査人数:34人 調査日:令和元年7月17日)

項目	回答 (数字は人数)		
自分は健康だと思いますか。	はい (27) 理由 病気になりにくいから (7) 早起きをしているから (4) ご飯をたくさん食べているから (4) 病気になりにくい (6) ゆっくり寝ているから (2) 元気に遊んでいるから (4) 毎日笑顔だから (2) いいえ (7)		
健康に過ごすために気をつけていることは何ですか。	早寝・早起き (9) 体力づくり (6) 食事をしっかりとる (6) 手洗い・うがい (3) けがをしない (2)		
朝ごはんを食べますか。	毎日食べる (20) ときどき食べない (4) 食べない (2)		
運動はしますか。	ほぼ毎日運動する (25) ときどき運動する (3)		
睡眠時間	8時間から9時間 (19) 7時間から8時間 (11) 7時間以下 (4)		

### 5 指導に当たって

#### (1) 「自分のめあて」をもたせる教師の手立て

導入では、学習に応じて「すこやかノート」や健康に関するチェックシートを活用したり、提示したモデルの生活についての課題を考え、自分の生活と比べたり関連付けたりすることで、自分の課題に気付き、めあてをもって主体的に学ぶことができるようにする。

#### (2) 「学び合い」を活性化する教師の手立て

グループでの「学び合い」の際は、ブレインストーミングの時間を設定することで、全員が考えたことを理由付けて伝えることができるようにする。また、「健康な生活には、運動、食事、休養・睡眠をバランスよくとることが大事である」という知識を習得した子供に、「一日だけしっかりできていれば、健康に過ごせるのかな。」と問い掛けることで、健康な生活には運動、食事、休養・睡眠の調和のとれた生活を毎日続けることが大事だということに気付かせるようにする。さらに、養護教諭も机間指導を行い、「学び合い」が停滞しているグループには、考えを引き出すような問い掛けを行うようにする。

#### (3) 学びを振り返り、学びを価値付ける教師の手立て

振り返りの際、「すこやかノート」や健康に関するチェックシートを活用し、学習したことを基に自分の生活を振り返ることで課題を発見し、解決方法を考えるようにする。そして、「健康な生活に関する課題を見付けることができたね。」「学習したことを基に解決方法を考えることができたね。」と価値付けることで、健康に過ごそうとする意欲を高めることができるようにする。

7 本 時 (2 / 4)

(1) 目 標

健康に過ごすには、運動、食事、休養・睡眠をバランスよくとることが必要であることについて、理解し、自分の課題を見つけて健康によい1日の生活の仕方について考えることができる。

(2) 展 開  教師の言葉掛け  子供の反応  評価項目

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		
		T1 の役割	T2 の役割	
つ か む  (5)	<b>1 前時の学習を振り返る。</b> 健康であるためには何が必要でしたか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 前時を振り返り、健康の保持増進には、1日の生活の仕方や身の回りの環境が関わっていることを確認する。</li> <li>○ 元気のない子の事例を提示することで、生活習慣の乱れに気付くことができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 保健室の来室状況について説明することで、体調を崩すことが身近なことであることに気付かせる。</li> </ul>	
	健康によい生活をする 것과環境を整えることです。			
	健康によい生活をして、身の回りの環境を整えることが大切でしたね。			
	<b>2 学習課題を設定する。</b> 毎日、けんこうによい生活をするにはどうすればよいのだろうか。			
	<b>3 提示したモデルの子が、どのように生活をすればよかったのか考える。【全体】</b> 朝ご飯を食べればよかったと思います。 早く寝ればよかったと思います。			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 提示したモデルの1日の生活の仕方を知り、自分の生活と比べることで自分の課題に気付き、健康に過ごすにはどうすればよいか、めあてをもって主体的に学ぶことができるようにする。</li> <li>○ 「グループでの「学び合い」を行う際は、少人数でグループを作り、全員が考えたことを理由付けて伝えることができるようにする。また、運動、食事、休養・睡眠をとることでどんなよいことがあるのか、グループで話し合うことで自分の考えを広げるようにする。</li> <li>○ 運動、食事、休養・睡眠をとることで心や体の調子がよい状態になることを話し合い、健康の保持増進には、1日の生活リズムに合わせて、運動、食事、休養・睡眠をバランスよくとることが大切だということに気付かせる。</li> <li>○ 運動、食事、休養・睡眠をバランスよくとることの大切さについて補足する。さらに、来室状況を振り返り、普段の生活習慣が健康に関係していることに気付かせる。</li> </ul>
	ゲームばかりするのではなくて、運動をすればよかったと思います。			
	みんなの考えは運動、食事、休養・睡眠の三つに分けられるね。			
	<b>4 考えたことを全体で共有する。【個人】→【グループ】→【全体】</b> 運動、食事、休養・睡眠をとると、どんなよいことがありますか。			
	運動すると疲れてしまって、夜よく眠れると思います。			
	早起きをすると、朝ごはんを食べることができるよ。			
ご飯をしっかりたべると、体が丈夫になり元気に運動をすることができるよ。				
健康に過ごすためには、運動、食事、休養・睡眠のバランスをとることが大切なんだね。				
一日だけをしっかりとできていれば、健康に過ごせるのかな。				
毎日続けることが大事だと思います。				
深 め る  (30)	<b>5 自分の課題について考え、行動を見直す。</b> ぼくは、いつも寝るのが遅くて朝寝坊をするから、明日から早く起きるために早く寝よう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 健康に過ごすには、運動、食事、休養・睡眠をバランスよくとることが必要であることについて、理解している。</li> <li>○ すこやかノートを活用し、「みんなの課題は何ですか。」「なぜ、それができないのですか。」「また、「どうすればできるのですか。」と問い掛けることで自分の課題を見つけ、本時の学習で分かったことを生かして解決方法を考え、発表することができるようにする。</li> </ul>		
	ゲームの時間が長いので、放課後ゲームの時間を減らして、外で遊ぶようにしたいです。			
	<b>6 本時の振り返りをする。</b> 毎日けんこうによい生活をするには、運動、食事、休よう・すいみんをバランスよくとり、続けることが大切である。			
	これまで、運動をしていれば健康だと思っていたけど、運動、食事、休養・睡眠をバランスよくとることが大切だと分かりました。			
確 か め る  (10)	3つのバランスを意識して生活を振り返ることができたね。運動、食事、休養・睡眠に気を付けて生活することが大切だよね。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 振り返りの際、「健康によい生活を毎日続けることが大切だね。」「3つのバランスを意識して生活を振り返ることができたね。」など子供の考えのよさを価値付けることで、自己の学びに自信をもち、これからの生活で実践する意欲をもてるようにする。</li> </ul>		

めあて

「学び合い」の活性化

学びの振り返りと価値付



6 指導・評価計画（全4時間）

単 元		第3学年 みんなで考えよう！けんこうな生活 （全4時間）				
目 標		<b>【知識】</b> ① 健康の状態には、気持ちが意欲的であること、元気なこと、具合の悪いところがないことなどの心や体の調子がよい状態があることを理解できる。 ② 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、1日の生活のリズムに合わせて、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることを理解できる。 ③ 手や足などの清潔、ハンカチ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。 ④ 健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調整や換気などの生活環境を整えることが必要であることが理解できる。	<b>【思考力、判断力、表現力等】</b> ① 1日の生活の仕方などの主体の要因や身の回りの環境の要因から健康に関わる課題を見付けることができる。 ② 運動、食事、休養及び睡眠、体の清潔、明るさの調節や換気などの学習したことと、自分の生活とを比べたり関連付けたりして、1日の生活の仕方や生活環境を整えるための方法を考えることができる。 ③ 健康な生活について、健康に過ごすために考えた方法を学習カードなどに書いたり、発表したりして伝え合うことができる。	<b>【学びに向かう力、人間性等】</b> ① 健康の大切さに気付くことにより、自己の健康に関心をもつことができる。 ② 健康の保持増進のために進んで学習活動に取り組むことができる。 ③ 課題の解決に向けて協力し合うことができる。		
		<b>【これまでの学習で習得した知識及び技能】</b> ・ 自分の歯の様子が分かり、むし歯を防ぐ上手な歯みがきができる。 （3年 学級活動） ・ 好き嫌いなく食べることの大切さを理解し、苦手な食べ物にも挑戦することができる。 （2年 学級活動）	<b>【本単元で習得が期待される概念的な知識】</b> ・ 健康な生活を保持増進するには、1日の生活の仕方が深く関わっており、体を清潔に保つこと、生活環境を整えることが必要である。	↓ 第4学年「みんなで考えよう！育ちゆく体とわたし」		
時 間	1	2（本時）	3	4		
	【単元を貫く学習課題】		健康な生活について自分の課題を見つけ、健康に過ごすための解決方法を考えよう。			
学習課題	健康でいるためには何が必要なのだろうか。	毎日をけんこうに過ごすには、どんな生活の仕方がよいのだろうか。	体をせいけつにすることは、なぜ必要なのだろうか。	健康に過ごすには、身の回りの環境をどのようにすればよいのだろうか。		
主 な 学 習 活 動	<b>【健康な生活とわたし】</b> 1 健康とはどういうことか考える。 2 学習課題の設定をする。 3 健康な人はどんな生活をしているのかを考え、その要因の仲間分けをする。 4 本時の振り返りをする。	<b>【1日の生活の仕方】</b> 1 前時の学習を振り返る。 2 学習課題を設定する。 3 提示したモデルの子が、どのように生活をすればよかったのか考える。 4 考えたことを全体で共有する。 5 自分の課題について考え、行動を見直す。 6 本時の振り返りをする。	<b>【体の清潔】</b> 1 前時の学習を振り返る。 2 一日の生活の仕方では他に必要なことはないかを考える。 3 学習課題を設定する。 4 日頃から自分が気を付けてやっていることを振り返る。 5 体の汚れを放っておくとどうなるのか、なぜ清潔にしなければならないのか考える。 6 本時を振り返り、自分の行動を見直す。	<b>【身の回りの環境】</b> 1 前時の学習を振り返る。 2 教室の明るさを変え、気付いたことを発表する。 3 学習課題を設定する。 4 換気の実験を視聴し、なぜ換気が必要なのか考える。 5 本時を振り返り、自分の行動を見直す。 6 単元の振り返りをする。		
知識の理解の質の高まり	健康とは心や体の調子がよい状態のことをいうのだね。健康の状態には1日の生活の仕方や身の回りの環境が関わっているのだね。	健康に過ごすには、運動、食事、休養・睡眠をバランスよくとり、毎日続けることが大切だね。	健康な状態を保つためには、運動、食事、休養・睡眠以外にも大切なことがあるね。	体や衣服などを清潔にすることで、菌が増えたり、体の中に入ったりすることを防ぐことができるのだね。	部屋が明るすぎたり暗すぎたりすると目が疲れるのだね。部屋の空気が汚れると体の具合が悪くなることもあるのか。健康に過ごすには、部屋の空気を入れ換え、明るさを調節することが大切なのだね。	
評 価 計 画	知	①	②	③	④	
	思・判・表		②	①②	②③	
	主	①②		③		