

小学校 体育科（保健領域）
単元名 「健康な生活」（第3学年）

1 単元の目標

- (1) 健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、健康の保持増進には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることや体の清潔を保つこと、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることについて、理解することができるようにする。
- (2) 健康な生活について、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。
- (3) 健康な生活について、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組もうとすることができるようにする。

2 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
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や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が関わっていることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ③健康の保持増進には、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について、理解したことを言ったり書いたりしている。 ④健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。	①健康な生活について、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ている。 ②健康な生活について、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で、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とともに、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、発表したりして友達に伝えている。	①健康な生活について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習や教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。

3 指導と評価の計画（4時間扱い）

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1 本 時	○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について理解する。 ○主体の要因や身の回りの要因について話し合い、健康な状態に関わる課題を見付ける。	①	①		観察 ワークシート
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について、理解する。 ○1日の生活の仕方などについて話し合い、課題を見付ける。	②	①		観察 ワークシート
3	○健康の保持増進には、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について、理解する。	③	②		観察 ワークシート

	○学習したことを活用して、健康に過ごすための方法を考え表現する。				
4	○健康の保持増進には、生活環境が関わっており、部屋の明るさの調節や換気などの生活環境を整えることが必要であることについて、理解する。	④	②	①	観察 ワークシート

※「主体的に学習に取り組む態度」については、単元を通して総合的に評価していくため破線で示している。

4 本時の指導案（1／4時）

(1) 本時の目標

- 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について理解することができるようにする。
- 学習したことを生かして、主体の要因や環境の要因について話し合い、健康な状態に関わる課題等を見付けることができるようにする

(2) 展開

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援（◆評価規準と方法）
導入	1 学習内容に関するクイズを行う。 ○「一番〇〇な先生」は誰でしょう？ ○「げんき」とはみなさんがどんな時のことをいうのでしょうか？	一斉	○学校の教師を考えるクイズなどをして、「元気」「明るい」など健康な状態に関する児童のイメージを膨らませる。 ○身近な生活で感じる「元気」とは何かについて考えていくことができるようにする。
	2 本時の学習を確認する。		
【学習課題】わたしたちのけんこうについて考えよう。			
展開	3 健康とはどんな状態であるかを考える。 【発問】元気だと思うのはどのようなときのことをいうのでしょうか。 ①カードを見て、元気であるかどうかを個人で考える。 ②個人の考えを全体で共有し、分類・整理する。 ③「健康な状態」について理解する。 4 健康に関係のある要因について考える。 【発問】元気な2人の健康のヒミツは何でしょう？ ①個人で考えをもつ。 ②班で話し合い、意見を交換する。 ③班でまとめた意見を全体で共有し、整理する。	個人 全体 班 全体	○生活の様子を示したカードを配布し、カードを見て元気かどうかを問い、なぜそう感じたか理由を付けて考えるよう伝える。 ○全体の意見を聞きながら、カードを黒板に整理して示し、「健康」とは「体の調子」と「心の調子」とがよい状態であることを理解できるようにする。 ○健康は、障害の有無にかかわらずのことについても触れる。 ○2人の児童の生活の様子を書いた文章を見て、健康に関係があるかどうかについて気付いたところに線を引いたり、考えを書き込んだりするよう促す。 ○個人で考えたことをもとに、班で話し合いを進めるよう伝える。 ○全体の場で共有しながら、健康には「1日の生活の仕方」と「身の回りの環境」が関係していることを理解することができる

	<p>5 学習したことを活用して健康であることを、理由を付けて発表する。</p> <p>【発問】健康かどうか不安な気持ちの友達にアドバイスをしてあげましょう。</p>	<p>個人 全体</p>	<p>ようにする。</p> <p>◆知識・技能-①（学習活動4） 【観察・ワークシート】</p> <p>○学習活動4で習得した知識を活用して、アドバイスを考えるよう促す。</p> <p>○なぜそのようなアドバイスを考えたのか理由を述べられるよう促す。</p> <p>◆思考・判断・表現-①（学習活動5） 【観察・ワークシート】（授業後）</p>
<p>まとめ</p>	<p>6 本時のまとめをする。</p> <p>○本時の学習を振り返り、健康についてのどのような気づきがあったかをワークシートに記入する。</p>	<p>個人 全体</p>	<p>○教師が健康について語った映像資料を提示し、健康について考えていくことのよさを実感できるようにする。</p>

5 板書

わたしたちのけんこうについて考えよう

けんこうのヒミツ

Aさん Bさん

心の調子 体の調子

よい

けんこう

1日の生活のしかた

身の回りのかんきょう

けんこうは、心や体の調子がよいじょうたいのことをいう。
けんこうは、1日の生活のしかたや身の回りのかんきょうがかかわっている。

6 ワークシート

けんこうな生活 ワークシート

() 組 () 番 名前 ()

わたしたちのけんこうについて考えよう

★けんこうのヒミツをさぐる★
けんこうによいと思う部分には赤で、よくないと思う部分には青で線を引きましょう

Aさん

- ごはんを食べた後は、うがいや歯みがきをするようにしている。
- 夜すずしくて気持ちよくなったので、まどを開けたままねたら、次の日の朝、寒すぎて目がさめてしまった。
- 本を読むと夢中になり、つい夜おそくなる。よく「いいかげんにして早くねなさい!」とおうちのの人にいわれる。
- 家の周りには自然があふれて景色もいい。朝おきると、まず、まどをあけて外の空気をいっぱいに入れている。
- お風呂に入るとき、兄はいつもシャワーだけです。でも、わたしは洗った後に、ゆっくりお湯にもつがっている。
- いつもは外遊びをあまりしないが、犬のさんぽで毎日30分くらい歩いている。

Bさん

- 体を動かすことが大好き。家ではテレビを見たりゲームをしたりすることがあまりない。
- なかよしの友だちと、毎日、外でドッジやおにごっこをして遊んでいる。
- 夕ごはんはいつもしっかり食べる。でも、食べる前におうちの人から「先に手を洗いなさい」とよく注意される。
- 部屋はいつも少し暗いが、そんなに気にしていない。
- いつも夜は早めにねる。その分、朝も早めにスッキリとおきることができる。
- ハンカチをわすれてしまい、手をふってかわかしたり履のすそでふいたりすることがある。

まとめ

○けんこうは、() や () の調子がよいじょうたいのことをいいます。
○心や体のけんこうには、
・「
・「
がかかわっています。

★学習を生かそう★
「自分はけんこうなのかな?」と不安になっている友だちがいます。友だちにどんなことを言ってあげたいですか。自信がもてるようにわけていっしょに書きましょう。

言うてあげること

わたしは、運動をするのはとくじじゃないなあ。でも、みんなとおにごっこをするのはすきだよ。最近はずぐねくなるから、早めにねてるけど、これ、いいのかなあ。

★学習をふり返ろう★
自分の生活をふり返ってみて、気付いたことや今日の学習を生かしてみたいことなどを書きましょう。