

第3学年体育科（保健領域）学習指導案

令和3年11月11日(木)

3学年2組 37名

授業者 T1 東谷 波子

T2 青山 朱希

(養護教諭)

わくわく・ドキドキ・チャレンジ蔵前

目指す児童像

めあてに向かってチャレンジし、互いに学び合う子

1 単元名 保健領域「健康な生活」（4時間）

2 単元の目標

知識	・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が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。
思考力、判断力、表現力等	・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。
学びに向かう力、人間性等	・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むことができるようにする。

3 単元の評価規準

知識	・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。 ・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。 ・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。 ・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。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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るとともに、健康に過ごすために考えた方法をワークシートなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活について、課題の解決に向けての話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。

4 児童の実態

略

5 単元について

健康な生活については、児童が自ら主体的に健康により生活を送るための基礎として、健康の大切さを認識できるようにするとともに、毎日の生活に関心をもつようにし、健康により生活の仕方を理解できるようにする必要がある。また、健康な生活に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにする必要がある。さらに、自己の生活を見直すことを通して、健康により、1日の生活の仕方や生活環境を整えることについて実践する意欲をもてるようにすることも大切である。

このため、本内容は、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、また、健康を保持増進するには、1日の生活の仕方が深く関わっていること、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ことなどの知識と健康な生活に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心として構成している。

また、指導と評価の計画等については、課題解決的な学習を基礎としており、「(つかむ) (課題の把握)」→「(考える・調べる) (考えたり、話し合ったり、調べたりする学習活動)」→「(深める) (習得した知識や技能を基に、課題解決の方法をまとめたり、それらを教え合ったり、発表したり、自分の生活に生かしたりする)」という流れで構成している。

6 研究主題に迫るための手立て

(1) 本単元において「学びに向かう力」が見られる児童の姿

- (★1) 身の回りや普段の生活を振り返るなどして、健康の課題、健康な生活について分からないことなどに気付く姿。(課題をつかむ姿)
- (★2) 課題について、よりよい解決の方法を考えたり調べたり、友達と話し合ったりする姿。(考える・調べる姿)
- (★3) 学習して分かったことや、大切だと思ったことをまとめたり伝え合ったりして、自分の生活につなげようとする姿。(深める姿)

(2) 「学びに向かう力」を向上させるための工夫

手立て① 教材と出会い、学びのイメージを広げる工夫

- ・各時間の(つかむ)では、「自分は健康だと思うか」について考えたり、1日の生活を比較したりするなどの身の回りや普段の生活を振り返る活動を取り入れる。そのことによって、児童一人一人の健康の課題に気付かせ、学びのイメージを広げさせる。また、養護教諭による話を取り入れることによって、健康についての実態を知らせたり正しい知識について理解させたりさせる。
- ・本時の(つかむ)では、二人の児童の生活と健康の状態を比較させ、手洗いが健康に関係していることに気付かせ、「体を清潔に保つのはなぜなのか」という課題をつかませる。(「理解の問い」)

手立て② 友達と関わり合って学び合う環境の工夫

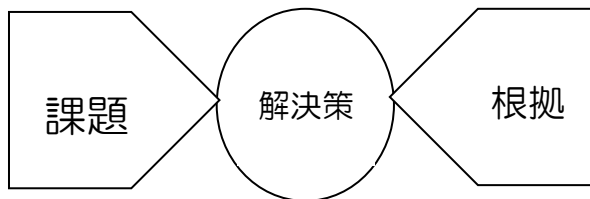
- ・(考える・調べる)では、「健康に過ごすためにはどんなことが必要なのか」を考えたり、自分の毎日の生活を振り返って調べたりするなど、課題について、よりよい解決の方法を考えたり調べたりし、友達と話し合う活動を取り入れる。その際、自分の考えをもってから友達と話し合わせることで、自分と友達の考えを比較できるようにする。比較して考えることで、自分の考えをさらに広めたり深めたりさせる。

- ・本時では、展開において「体を清潔に保つためにこれからどんなことをしていきたいか」を考え、自分と友達の考えを比較しながら話し合わせることで、自分の考えを広めたり深めたりさせる。（「関連の問い」）

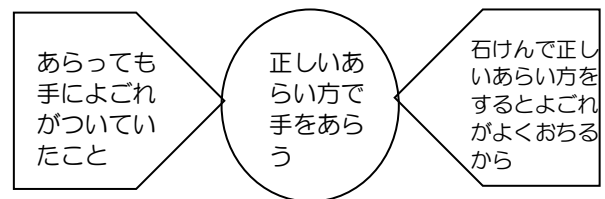
手立て③ 学びを自覚し、次の学習につなげる工夫

- ・（深める）では、「健康に過ごすためにこれからしてみたいこと」や「リズムのある生活を送る工夫」を考えさせるなど、学習して分かったことや、大切だと思ったことをまとめたり伝え合ったりして、自分の生活に生かす活動を取り入れる。そのことによって、学んだことを活用したり、次の学習や生活に生かそうとしたりする意欲をもたせる。
- ・本時では、「体を清潔に保つためにこれからどんなことをしていきたいか」と考えさせることで、学んだことを活用させ、自分の生活に生かそうとする意欲をもたせる。また、児童の知識の習得状況や思考の道筋、友達との比較ができるようにし、自己の振り返りにつなげられるように思考ツールを活用した。本時では、「思考ツールキャンディチャート」を活用し、課題、解決策、根拠の思考の流れを言葉で表し、根拠として新しく得た知識を活用させやすくする。「思考ツールキャンディチャート」は、児童一人一人が健康の課題をもつ→解決策を考える→解決の根拠となった新しく得た知識は何かを考えるという流れで活用する。（「方略の問い」）

「思考ツールキャンディチャート」



(例)



7 指導計画（本時は 3/4）

時	○主な活動内容	◎指導上の留意点 □評価 ・手立て (★)「学びに向かう力」が見られる姿
1	<p>(つかむ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「健康」という言葉について考え、心と体の調子がよいことであることを知る。 <p>(考える・調べる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○健康には、何が関係しているのかについて考える。 ○健康に過ごすことについて、養護教諭から話を聞く。 <p>(深める)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○健康に過ごすために、これからしていきたいことは何か考える。 	<p>◎体と心に分けるとともに、それぞれを主体の要因、環境の要因に分けることで、健康には様々な要因が関係していることを押さえる。</p> <p>知健康の状態には、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。</p>

		<p>主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。</p> <p>・手立て①②③ (★1、2、3)</p>
2	<p>(つかむ)</p> <p>○教科書の二人の1日の生活を比較させ、二人の生活の仕方から、健康には、運動、食事、休養及び睡眠が大切であることを知る。</p> <p>(考える・調べる)</p> <p>○自分の生活リズムについて、チェックシートを用いて振り返る。</p> <p>(深める)</p> <p>○チェックシートをもとにして、リズムのある生活を送る工夫を考える。</p> <p>○チェックシートを活用し、日々の生活を振り返る。</p>	<p>◎二人の生活を比較させながら、自分の生活リズムとも比較させていく。</p> <p>◎自分の生活リズムの課題から、実践することを考えさせるようにする。</p> <p>知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。</p> <p>思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つけている。</p> <p>・手立て①②③ (★1、2、3)</p>
3 (本時)	<p>(つかむ)</p> <p>○二人の児童の生活と健康の状態を比べる。</p> <p>(考える・調べる)</p> <p>○体を清潔に保つために行っていることを振り返る。</p> <p>○清潔な下着やハンカチを身に着ける理由を考え、話し合う。</p> <p>(深める)</p> <p>○体を清潔に保つためにこれからどんなことをしていきたいか考える。</p>	<p>◎養護教諭の話の聞いたり写真等を見たりすることを通して、皮膚には目には見えない汚れや菌がついていることを押さえる。</p> <p>知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。</p> <p>思健康な生活について、体の清潔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、生活環境を整えるための方法を考えるとともに、健康に過ごすために考えた方法をワークシートなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。</p> <p>・手立て①②③ (★1、2、3)</p>
4	<p>(つかむ)</p> <p>○教室の電気を消したり、カーテンを開閉したりして明るさや物の見え方がどう違うか確かめる。</p>	<p>◎見づらくなることで目が疲れやすくなり、視力が下がることを押さえる。</p> <p>◎部屋の中に大勢の人が集まっているイラストでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点からも考えさせるようにする。</p>

<p>(考える・調べる)</p> <p>○大勢の人がいる部屋や閉め切った部屋でストーブをつけているイラストを見て、このような部屋の中にいるとどのように感じるか考える。</p> <p>○窓や戸を開けると、部屋の中の空気はどうなるのか考える。</p> <p>(深める)</p> <p>○身の回りの環境を整えるためにこれからどんなことをしていきたいか考える。</p> <p>○単元全体を通して、自分が健康のために実践していきたいことを考える。</p>	<p>知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。</p> <p>思健康な生活について、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、生活環境を整えるための方法を考えるとともに、健康に過ごすために考えた方法をワークシートなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。</p> <p>・手立て①②③ (★1、2、3)</p>
--	--

8 本時の学習 (3/4)

(1) 目標

- ・毎日を健康に過ごすには、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解することができるようにする。 (知識)
- ・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。 (思考力、判断力、表現力等)

(2) 展開

	学習活動	◎指導上の留意点 □評価 (★)「学びに向かう力」が見られる姿
導入	<p>1 前時の振り返りをする。 (つかむ)</p> <p>2 二人の児童の生活と健康の状態を比べる。 (「理解の問い」)</p>	<p>◎手洗いの場面を隠した状態で二人の児童の生活を比較させ予想させることで、手洗いが健康に関係していることに気付かせ、課題をつかませる。 (★1)</p>
展開	<p>3 本時のめあてを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>体を清けつにたもつのはなぜなのか考えよう</p> </div> <p>4 養護教諭からの話を聞く。 ・手に付いた汚れを確認する演示実験を見る。 ・汚れの正体は、細菌であり、体の中に入ると病気になりやすいことや皮膚の汚れについて知る。 ・正しい手の洗い方について知る。</p>	<p>◎手に付いた汚れの中の細菌の写真や皮膚の汚れの図を見せ、体や身の回りの汚れには、見えない汚れもあることに気付かせる。</p>

	<p>(考える・調べる)</p> <p>5 体を清潔に保つために、どんなことを行っているか考える。 (「関連の問い」)</p> <p>6 清潔な下着やハンカチを身に付けるのはなぜか考える。 (「関連の問い」)</p> <p>7 体を清潔に保つことの大切さやその理由についてまとめる。 (深める)</p> <p>8 体を清潔に保つためにこれからどんなことをしていきたいか考える。 (「関連の問い」) (「方略の問い」)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人で考える。 ・グループで話し合う。 ・全体で共有する。 	<p>◎7月に行った実態調査の設問5の結果を見せ、今の自分の生活と重ね合わせて考えさせる。</p> <p>知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。 (発言、ワークシート) (★2)</p> <p>◎「思考ツールキャンディチャート」を活用し、課題、解決策、根拠の思考の流れを分かりやすくし、根拠として新しく得た知識を活用させやすくする。</p> <p>思健康な生活について、体の清潔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、生活環境を整えるための方法を考えるとともに、健康に過ごすために考えた方法をワークシートなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。 (発言、ワークシート) (★3)</p>
まとめ	9 学習の振り返りを行う。	◎キャンディチャートの分類や内容を基に、学習を振り返らせる。

9 板書計画

健康な生活

つかむ

体を清けつにたもつのはなぜなのか考えよう。

体のよごれ

- ・目に見えなくてもよごれている。
 - ・手や頭のひふがよごれる。
- 正しいあらい方であらう。

考える・調べる

◎体を清けつにたもつためにどんなことをしているか。

アンケート結果

◎清けつな下着やハンカチを身につけるのはなぜか。

病気をふせいだり、気持ちよく生活したりすることができる。

深める

体を清けつにたもつためにどんなことをしていきたいか。

