

## 第3学年3組 体育科（保健）学習指導案

平成29年6月5日（月）第5校時 教室

男子 17名 女子 17名

指導者 教諭 梶原 杏妃子

### 1 単元名 「毎日の生活と健康」 ア 健康な生活とわたし

### 2 単元について

健康を保持増進するためには、毎日の生活において、体を清潔に保つことや生活環境を整えることが大切である。また、望ましい生活習慣を身に付けることや、生活環境を整えることも重要であるといえる。本単元は、児童が自ら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させるとともに、毎日の生活に関心をもたせ、健康によい生活の仕方を理解することをねらいとしている。

### 3 児童の実態 略

### 4 教師の指導観

日常の具体的な場面の中から、「元気な様子の人」に注目させ、毎日を元気に過ごすためにはどうしたらよいか考えさせることから始める。そこから、健康が明るい生活のためにはかけがえのないものであることを理解させたい。そして、それらを主体的要因と環境的要因に分け、それぞれの要因について自分の生活に置き換えながら考え、自分の生活を見直すことを通して、健康によい一日の生活の仕方や、生活環境を整えるために自分でできることを実践する意欲をもたせたい。

また、本単元で学習したことを継続させていくために、学級活動における指導との関連づけを見直したい。保護者や地域に向けては、学級懇談会や学年だよりなどによる協力の呼びかけ、保健や学級活動の指導の内容、児童の感想などを載せた手紙の配付を行うことで、ヘルス・プロモーションに関する活動の啓発をさらに充実させていきたい。

### 5 研究との関わり

#### 研究主題

ヘルス・プロモーション・スクールの実現に向けて

～学校・家庭・地域の人々がかかわり合いながら健康づくりに取り組める学校～

#### 「課題に気付く力」を育てるための指導の工夫

##### 《手立て① 資料の工夫》

- ・場面絵を提示し、「健康な人の生活」についてグループでブレインストーミングを行う。児童が日常的に感じている健康な状態について意識化させ、できるだけたくさんの考えに触れることができるようにする。

##### 《手立て② 事前調査の実施》

- ・事前に健康に関するチェックを行うことで、自分のこととして健康に関する学習に取り組むことができるようにする。

**「見通しをもつ力」を育てるための指導の工夫**

《手立て① 正しい知識の活用場面》

- ・ブレインストーミングの後、クラス全体で元気な人の生活の仕方について考えをまとめ、今後の生活を予想することで、なりたい自分に近づくための方法をいくつか知ることができるようにする。

**「振り返る力」を育てるための指導の工夫**

《手立て① 家庭との連携》

- ・事後に自分の一日の生活についてめあてを立て、振り返る活動を5日間行うことで、家庭の協力を得ながら、児童が健康な生活を送るための意欲をもつことができるようにする。

**6 単元の目標**

- (1) 毎日の生活と健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。  
【関心・意欲・態度】
- (2) 毎日の生活と健康について自分の生活の仕方や身近な環境の中から課題を見つけたり、課題を解決するための方法を考えたり、判断したりすることができるようにする。 【思考・判断】
- (3) 健康の状態、一日の生活の仕方、身の回りの環境について、課題の解決に役立つ基礎的なことを理解できるようにする。 【知識・理解】

**7 単元の評価規準**

観点	ア 健康・安全への関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての思考・判断	ウ 健康・安全についての知識・理解
単元の評価規準	・毎日の生活と健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	・毎日の生活と健康について課題を見つけ、解決方法を考え、判断し、それらを表している。	・健康の状態、一日の生活の仕方、身の回りの環境について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。
学習活動に即した評価規準	①健康な生活について、自分のことを振り返ったり周りの環境について考え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。 ②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活動に進んで取り組もうとしている。	①健康な生活について、友だちの考えや教師の説明をもとに、要因をグループ分けしたり、自分の課題を見つけたり、課題解決の方法を選んだりするなどして、それらを説明している。 ②健康な生活について、学習したことを自分の生活と比べたり関係を見つけたりするなどして、それらを説明している。	①健康の要因について理解したことを言ったり書いたりしている。 ②健康な生活を送るための生活の仕方について、言ったり書いたりしている。 ③体や身の回りを清潔に保つことの意味について、言ったり書いたりしている。 ④生活環境を整えることについて、言ったり書いたりしている。

## 8 単元の計画

時	ねらい・学習活動	関・意・態	思・判	知・理	評価方法等
① (本時)	<p>&lt;かけがえのない健康&gt;</p> <p style="text-align: center;">健康とは、どのようなことだろう。</p> <p>○絵から元気な人を見つけたり自分の生活を振り返ったりする学習活動に、進んで取り組む。</p> <p>○健康の状態は、主体的要因と環境的要因が関わっていることを理解する。</p> <p>①絵の中から元気な人を探す。</p> <p>②元気な人はどのような生活を送っているのか考える。「課題に気付く力」手立て①資料の工夫</p> <p>③健康な生活を送る要因を、仲間分けする。</p> <p>④元気な人になるための生活の仕方について考える。 「見通しをもつ力」手立て① 正しい知識の活用</p> <p>⑤心や体が健康だと、どのようなことができるか考える。</p> <p>⑥学習のまとめとして、自分の生活を振り返る活動を行うことを知る。「振り返る力」手立て① 家庭との連携</p>				<p>話し合いの様子</p> <p>話し合いの様子 発言の様子</p> <p>① ワークシート</p>
2	<p>&lt;1日の生活のしかた&gt;</p> <p style="text-align: center;">元気な人は、どのように生活しているのだろうか。</p> <p>○毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養、睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があることを理解する。</p> <p>○自分の生活を振り返り、食事、運動、休養、睡眠の調和のとれた生活を送るための工夫の仕方について考える。</p> <p>①毎日の生活の中で、何が健康に関係していたかを思い出させる。</p> <p>②自分や友だちの生活を振り返り、元気な日と元気ではない日を比べて、気が付いたことを発表する。</p> <p>③元気なのはなぜかを考える。(睡眠時間、朝食、排便、夕食から寝るまでの時間の過ごし方などに着目させる。)</p> <p>④生活の中の行動にはつながりがあり、それが健康にも関係していることを、健康に関する調査結果などから知る。</p> <p>⑤自分の1日の生活の仕方を見直して、学習したことと関連付けて考える。</p>			<p>①</p> <p>②</p> <p>②</p>	<p>発言の様子</p> <p>② ワークシート</p> <p>ワークシート</p>

3	<p>&lt;身の回りの清潔&gt;</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体を清潔に（きれいに）するには、どうしたらよいだろう。</p> <p>○体を清潔にすること、清潔なものを身に付けることの意味を理解する。</p> <p>○体の清潔を保つために自分でできることに気付き、実践可能なめあてを立てる。</p> <p>①ぬれた脱脂綿で手を拭いて、気付いたことを発表する。</p> <p>②寒天培養した最近の写真を見て、気付いたことを発表する。</p> <p>③汚れを放っておくとどうなるかを考えて、発表する。</p> <p>④学習したことと自分の生活を関連付けて考え、体を清潔に保てるように実践可能なめあてを立てる。</p>				<p>③ ワークシート</p> <p>ワークシート</p>
4	<p>&lt;身の回りの環境&gt;</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">教室で、集中して学習したり気持ちよく生活したりするには、どうしたらよいだろう。</p> <p>○毎日の生活において、生活環境を整えることが必要なことを理解する。</p> <p>○自分の生活を見直すことを通じて、生活環境を整えるために自分でできることに気付き、実践する意欲をもつ。</p> <p>①教室の明るさを変え、気付いたことを発表する。</p> <p>②換気の実験をし、気付いたことを発表する。</p> <p>③明るさや換気が体に及ぼす影響を考える。</p> <p>④集中して学習したり気持ちよく生活したりすることができるように、自分の身の周りの環境と学習したことを関連付けて自分ができることを考える。</p>	①	②	④	<p>ワークシート</p> <p>ワークシート</p>

## 9 本時の学習と指導（1／4時）

### （1）ねらい

○健康な生活について、資料を見たり自分の生活を振り返ったりするなど、進んで学習に取り組むことができるようにする。 【関心・意欲・態度】

○健康の状態には、主体的要因と環境的要因が関わっていることを理解できるようにする。

【知識・理解】

### （2）資料および準備するもの

- ・生活の場面絵 ・ブレインストーミング説明用紙 ・短冊 ・セロテープ
- ・ワークシート ・「げんきチャレンジ」のカード

### （3）展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点（指導○ 評価規準◆）
導入 4分	<p>1 イラストの中から、「元気な様子の人」を探す。</p>	○生活の場面絵を班ごとに用意する。その中で元気な人を見つけさせ、クラス全体で確認する。
展開 35分	<p>2 課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>けんこうな生活について、元気な人の様子をヒントに考えてみよう。</p> </div> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝すっきりと起きている</li> <li>・うんちをしている</li> <li>・元気よく外で遊んでいる</li> <li>・手をきれいに洗っている</li> <li>・好き嫌いなく何でも食べている</li> <li>・友だちと楽しく食べている</li> <li>・なかよく遊んでいる</li> </ul>	<p>○ブレインストーミングの手順を知らせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた時間の中で、できるだけたくさんの考えを出す。1つではなく、いろいろな絵について考える。</li> <li>○元気な人は、どのように生活しているかという視点で考えさせる。</li> <li>○この活動を通して、できるだけたくさんの考えに触れさせる。</li> </ul> <p><b>「課題に気付く力」手立て① 資料の工夫</b></p>
	<p>3 元気な人の生活の様子についての考えを、班の中で整理する。</p>	<p>○考えが似ているものは、短冊を重ねてまとめさせる。</p> <p>○同じ絵でも、違う考えが出てくることがある。考えを広げるために、友だちの考えは否定しないようにさせる。</p>

友だちと遊んで楽しそうです。気分もすっきりすると思います。



7番の絵は、元気に外遊びをしています。

4 クラス全体で、健康な生活に関わることについてまとめる。



〈予想される反応〉

- ・夜早く寝る
- ・好き嫌いなく食べる
- ・トイレに行く
- ・外で遊ぶ
- ・手をきれいに洗う
- ・朝トイレに行っておく
- ・窓を開ける
- ・明るいところでゲームや読書をする
- ・悩みすぎない
- ・いらいらしないように体を動かす、好きなことをする、けんかをしたら解決する

5 健康でいることで、現在の学校生活や今後の生活がどのようになるのか考える。

〈予想される反応〉

- ・学校を休まなくなる
- ・風邪になりにくくなる
- ・もっと元気に運動するようになる
- ・友だちともっとなかよくなる
- ・やる気がわいてくる
- ・教室や家がきれいになって、気持ちよく過ごせるようになる

○考えをまとめ終わった班から、黒板にある絵の下に貼らせる。

◆健康な生活について、自分のことを振り返ったり周りの環境について考え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。【関】

○出された意見を、生活の仕方と環境に関わることに分けて、板書を整理する。

○元気な生活を送るためには、どのように生活するとよいか、絵や自分の生活、周りの様子から考えさせ、発言させる。

○元気な人として選ばなかった絵について触れ、どのように生活するとよいか考えさせる。

◆健康の状態には、主体的要因と環境的要因が関わっていることについて、言ったり書いたりしている。【知】

○ワークシートに自分の考えを書かせる。

○何人か発表させる。

○結論を出すのではなく、健康に関わる友だちの考えをもとに考えを深めさせる。

「見通しをもつ力」手立て① 正しい知識の活用



ま  
と  
め  
6  
分

6 本時の学習を振り返る。



○ワークシートに学習感想を書かせる。

ぼくは、これからも友だちと遊んだり給食を楽しく食べたりして、元気に生活したいです。  
目が悪くならないように、暗いところで本を読まないようにします。



7 本時のまとめを行う。

○健康の要因については、次時以降で詳しく学ぶことを知らせる。

○次時まで、自分の一日の生活を振り返る「げんきチャレンジ」に取り組むことを伝える。

**「振り返る力」手立て① 家庭との連携**

## 10 板書計画

けんこうな生活について、元気な人の様子をヒントに考えてみよう

元 気 さ の 絵	元 気 さ ん の 絵 1	元 気 さ ん の 絵 2	元 気 さ ん の 絵 3	元 気 さ ん の 絵 4	元 気 さ ん の 絵 5	元 気 さ ん の 絵 6	元 気 で は な い 絵	元 気 で は な い 絵
	早ね早おき	何でも食べる	トイレに行く	外遊び	手あらい	何でも食べる なかよく食べる	元 気 で は な い 絵	元 気 で は な い 絵
	短冊整理	短冊整理	短冊整理	短冊整理	短冊整理	短冊整理	元 気 で は な い 絵	元 気 で は な い 絵



1 1 事前調査等

けんこうかんさつカード 3年 組 名前 ( )

きょうの自分のようすについて書きましょう。

マーク			
日づけ	 だと思ったわけ	 だと思ったわけ	 だと思ったわけ
5/31 (水)			
6/1 (木)			
6/2 (金)			

(場面絵)



(班に配付する場面絵)





12 学習カード

健康 毎日の生活と健康

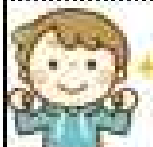
3年 組 番 名前 ( )

けんこうな生活について、元気な人の様子をヒントに考えてみよう。

1 元気な人のように生活していくために、自分はどのように生活していきたいですか。自分の考えを書きましょう。

2 きょうの学習の振り返りを書きましょう。

内 容	あてはまるところに○をつけよう
絵を見たり自分やまわりの人の生活を振り返ったりして、元気な人の生活について、 ずずずんて考えることができた。	よくできた      できた 少しできた    あまりできなかった
元気である理由には、①1日の生活のしかたにかんけいすること、②身の回りのかんさをようにかんけいすることがあることが分かった。	よくわかった      わかった 少し分かった    あまり分からなかった
かんそう    きょうの学習で分かったことや思ったこと、これから学習したいことについて書きましょう。	
<hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/>	



### 13 研究協議会記録

#### ア 協議内容

##### ①健康に関わる要因を正しく理解するために使った資料や行った活動は有効であったか (場面絵、ブレインストーミング)

- ・場面絵やブレインストーミングを取り入れたことで一人ひとりが意欲的に活動できていた。
- ・場面絵の数が多かったので、時間が掛かってしまっていた。最低限の枚数に絞る必要はあったのではないかと考えた。また、健康的な絵と対比した不健康な絵があった方が、より理解できたのではないかと考えた。  
➡場面絵は、1日の生活場面の中から児童が元気な人かどうか判断して、興味をもって「健康」について考えられるような資料にしたいと考えた。活動時間については、絵の枚数が多かったことでまとめて十分な時間がとれなかったこともある。授業をやってみて、黒板に出た意見を整理する活動をなくして、児童が発表した意見を教師がキーワードでまとめていく方法もよいのではないかと考えた。

##### ②見通しをもつ力を育てるために、ワークシート1の学習活動を行ったことは、適切であったか

- ・個人・集団の見通しなのか、具体的なものなのか漠然としたイメージなのか共有できていなかった。発問やワークシートを工夫し、自分の生活を振り返る活動にしてもよかったのではないかと考えた。  
➡これまでの生活の中で、元気な人のようにできていることとできていないことを振り返った上で、今後どのように生活していきたいかを考えさせるワークシートの方がよかったと考えた。

#### イ 指導講評(さいたま市教育委員会 健康教育課 指導主事 水村 吏香 先生)

- ・研究主題が大きなテーマなので、学校と家庭と地域が連携し、教育活動全体で取り組んでいくとよい。その時、児童の実態から、児童にどのような力をつけたいのか、何を狙ってこの活動を行うのかを明確にして授業を作っていくようにする。
- ・指導計画に関しては、縦横のつながりだけではなく、斜めのつながりも理解し、見通して指導していくことが大切である。他教科や他学年にもつながることを整理しておくのがよい。この時間でどんな力をつけたいのかを考え、学び合いができるように、活動内容を絞る必要があった。
- ・ブレインストーミングにチャレンジして取り組んだことはよかったが、活動が難しい児童に対する配慮をどのようにしていくか、さらなる研究が必要だと思う。また、TTの活用も考えられる。さらに、学校で行った保健の授業を、何らかの形で家庭へ発信できるとよい。

#### (さいたま市教育委員会 健康教育課 指導主事 笹尾 章 先生)

- ・何でも言える雰囲気があり、教師も一人ひとりに丁寧に対応していた。アクティブラーニングの視点が全て入っているよい授業であった。書く活動に集中して取り組んでいた。
- ・話を聞くときは必ず手を止めるなどという授業規律を徹底し、作業する時間と話を聞く時間をきちんと分けてメリハリをつけるとよい。
- ・ヘルスプロモーションの視点を全て取り入れるのは難しいので、単元のねらいと本時のねらいを明確にして授業することが大切である。

### 14 成果と課題

#### 《成果》

- 健康観察で自分の元気度を三段階で表し、その理由もカードに記入してきたことで、児童が元気度の判断をする時に、体調面と精神面の状態を考えていることを把握することができた。
- 場面絵を取り入れたブレインストーミングでは多様な意見がよく出て、学びや思考が深まった。

#### 《課題》

- 場面絵での活動であったが、児童により自分の事として意識させるために、「3年生の〇〇さんの生活」として見せる方法も考えられた。
- 多様な意見が出ていたのはよかったが、班でまとめて全てが表面に出てくるように張り出す活動はなくし、話し合ったり発表したりする時間にすればよかった。
- さらに、学校で行った保健の授業を、何らかの形で家庭へ発信できるとよい。
- 発問やワークシートを工夫し、まとめて自分の生活を振り返る活動にしてもよかった。