

## 第3学年 体育科（保健領域）学習指導案

平成30年11月30日（金）5校時

名護市立名護小学校 3年2組

男子14名 女子17名 計31名

授業者 与那城 希恵

共同研究者 国頭地区小学校体育研究会

### I 単元名 「健康な生活」

### II 単元の目標

健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活の仕方が理解できるようにする。

### III 単元について

#### 1 教材観

子どもを取り巻く社会環境や生活環境の急激な変化は、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えており、学校においても、生活習慣の乱れ、メンタルヘルスに関する課題、アレルギー疾患、性に関する問題や薬物乱用、感染症など多様な健康課題に適切に対応しつつ、子どもの健康を保持増進することが求められている。

3学年の体育の学習では、初めて保健の学習が始まる。本単元「健康な生活」では、健康な生活について理解すること、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をねらいとしている。

「健康な生活」では、健康とはどのような状態であるかを捉え、主体の要因と環境の要因が関わっていることを理解できるようにする。「1日の生活の仕方」では、健康の保持増進には1日の生活の仕方が深く関わり、1日の生活リズムに合わせて、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が必要であること、また、体の清潔を保つことなどが必要であることが理解できるようにする。「身の回りの環境」では、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が理解できるようにしていく。

また、特別活動における保健指導との関連等も図りながら、第3学年及び第4学年の目標である「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態度」の育成を図りたい。

#### 2 児童観

##### (1) アンケート結果

##### 生活アンケート

あなたは、次のようなことをしていますか。あてはまるものを1つ選んでください。

	している	どちらか といえ ばして いる	あまりし ていな い	まっ た くし てい ない
①朝、顔を洗っている。	76%	10%	7%	7%
②石けんで手を洗っている。	83%	7%	3%	7%
③外から帰ったら、うがいをしている。	38%	21%	24%	17%
④ていねいに、はみがきをしている。	73%	17%	7%	3%
⑤お風呂でていねいに体をあらっている。	83%	7%	7%	3%
⑥毎日、下着とくつ下をとりかえている。	80%	17%	3%	0%
⑦せいけつなハンカチやティッシュペーパーをもって出かけている。	38%	17%	7%	38%

## (2) アンケートの考察

ブラックライトを用いた「手の汚れ実験」では、本学級の半数以上の児童が正しい手洗いの仕方について、石鹸での手洗効果を実感した。そのため、②のアンケート結果では、90%の児童が石鹸で手を洗っていると回答した。また、①では86%、④では90%の児童が「している・どちらかといえはしている」と回答している。理由としては、「汚いから」「目やにをとるため」「きれいな歯を見ると気持ちいいから」などを挙げ、目に見える汚れについては、清潔にしたいという意識があるのではないかと考えた。

その反面、③では、「していない・あまりしていない」と回答した児童が41%、⑦では45%と半数に近い。理由としては、「必要じゃないから」「面倒だから」「あまり意味がないと思う」と挙げている。このことから、児童にとって目に見えない汚れについては、上記とは逆に、汚れの意識が低いのではないかと考えた。

また、⑤⑥は、実践している児童が多い反面、健康との結び付きで捉える児童が少ない。このことから、本単元の学習を通して、体の清潔を保つことが健康な生活を送ることにつながることを理解させ、⑦の課題解決にも結び付けていきたい。

## 3 指導観

健康の保持増進には自分自身の行動と健康的な環境づくりが関わっている（ヘルスマーション）ため、本単元では、その考えを用いて学習を進め、実感を伴ったり、自分の生活を振り返ったりする時間を設けながら、実生活と健康を常に結び付けていく。

そのため、単元のキーワードとなる「健康」がどのような状態であるかを、子ども達と対話しながら丁寧に捉え、単元の学習に入っていきたい。

また、本時では、目標の達成に向け、以下の手立てを講じ、授業を展開していく。

- |   |
|---|
| <p>①実験を通して、目に見えない汚れを視覚化させ、汚れていないように見えても、使った衣類やハンカチ等は汚れていることを知る。【わかる】</p> <p>②着ているものを取りかえるのは、これまで学習してきた健康とどのようにつながっているのか考えさせる。【かかわる】</p> |
|---|

③学校生活の場面を振り返り，課題を見付け，よりよい解決に向けて考え，実践する意欲をもてるようにする。【できる】

④児童に「問い」が生まれるような意図的・計画的な発問を工夫する。

#### IV 単元の指導計画（全4時間）

知：知識 思：思考力，判断力，表現力等 主：主体的に学習に取り組む態度

時間 (教科書頁)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第1時 (p.4~6)	<b>1 けんこうって，なに？</b> 1，「健康」ということばからイメージすることを考え，話し合う。 2，健康でいられるのはどうしてかを考える。 3，健康だとどんなよいことがあるのかを考え，発表し合う。	・健康についてのイメージをもち，生活習慣などの主体的要因と，環境要因が関わりあっていることを理解している。 【発言，ワークシート】	○		○
第2時 (p.7~9)	<b>2 けんこうな1日の生活</b> 1，1日の生活を振り返って，毎日していることにはどんなことがあるか考え，発表し合う。 2，生活時間表を作って，自分の1日を振り返る。	・自分の生活習慣の課題を具体的に把握し，課題に即した解決策を考えている。 【発言，ワークシート】		○	
第3時 (p.10~12) 本時	<b>3 体のせいけつ</b> 1，アンケート結果から，生活の仕方を振り返る。 2，実験を通して，身につけているものの汚れの状態を知る。 3，体を清潔にすることが健康とどのようにつながっているのか考える。	・体や身の回りの物を清潔に保つことが，健康の保持増進につながることを理解し，発表したりワークシートに書いたりしている。 【発言，ワークシート】	○		
第4時 (p.13~15)	<b>4 部屋の明るさと空気</b> 1，教科書p13を見て，問題だと思ふところを探し，話し合う。 2，問題だと思つたところを改善するにはどうすればよいか	・生活環境を適切に保つために，自分でできることを進んで実践しようとしている。 【発言，ワークシート】		○	

	考える。				
--	------	--	--	--	--

## V 単元の評価規準

知識	思考力・判断力・表現力等	主体的に学習に取り組む態度 (学習に向かう力・人間性等)
毎日を健康に過ごすには、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、体の清潔を保つことなどが必要であることを理解できる。	自分の生活習慣の課題を具体的に把握し、課題に即した解決策を考えることができる。	健康の保持増進のため生活を改善しようと意欲を高めている。

## VI 本時の学習活動と教師の支援・評価

### 1, 本時のねらい

毎日を健康に気持ちよく過ごすには、自分の体や身の回りの物を清潔に保つ必要があることを理解する。

### 2, 授業の工夫点

場面	工夫（発問）	子どもの姿や効果
はじめ	・着ているものを取りかえるのは、どうしてですか。	・主体的に「問い」をもち、自分なりの考えをもつ。
なか	・着ているものを取りかえるのは、これまで学習してきた健康とどのようにつながっていますか。	・他者との交流を通し、「問い」が生まれ自分の考えを広げ深める。
	・体育の授業後、着替えもせず、給食の準備をしようとしている友達がいます。あなたなら、どんな声をかけますか。	・学校生活の場面を振り返り、課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、実践する意欲をもてるようにする。
おわり	・自分自身のこと以外にも健康のために、普段からしていることはありますか。	・学びの過程を振り返り、新たな「問い」をもつ。

### 3, 準備

身の回りの物（体育着・赤白帽・靴下・ハンカチ）、手袋、実験溶液、ワークシート

### 4, 展開

	学習内容・活動	予想される児童の反応	・教師の支援 ★評価
	1, 前時までの学習を振り返る。		

はじめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康とは</li> <li>・健康を保つために大切なことは</li> </ul> <p>2, アンケート結果を振り返る。</p> <p>3, 着ているものを取りかえるのは、どうしてなのか予想し、発表する。</p> <p>4, 本時のめあてを立てる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心や体の調子がよい状態</li> <li>・食事, 運動, 休養, 睡眠に気をつけて, 規則正しい生活リズムをつくる。</li> <li>・汚れがついているから。</li> <li>・気持ちが悪いから。</li> <li>・臭いがするから。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キーワードを押さえる。</li> <li>・できている項目を押さえながら, 予想, めあてにつなげていく。</li> </ul>
10分	着ているものを取りかえるのは, どうしてだろう。		
なか か ・前半	<p>5, 実験で確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着を使って進め方を説明する。</li> <li>・各グループで確かめる。</li> <li>・どの部分が汚れていそうかワークシートに書く。</li> </ul> <p>6, 各グループの結果を発表し, 予想と結びつけて気付いたことを発表する。</p> <p>7, 着ているものを取りかえるのは, これまで学習してきた健康と何かつながっているか考え, 発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・首の周り, わきの下 指の方, 頭の上</li> <li>・見えないけどバイ菌がついていた。</li> <li>・きれいに見えたけど, よごれていた。</li> <li>・気持ちよく生活するため。</li> <li>・体の清潔を保つため。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服の汚れを視覚化する。</li> <li>・安全に実験できるように, 実験の進め方, 使用する薬品の取扱に注意する。</li> </ul> <p>★体や身の回りの物を清潔に保つことが, 健康の保持増進につながることを理解し, 発表したり, ワークシートを書いたりしている。【知識】</p>
20分	<p>8, 着ているものを取りかえるほかにも, 体の清潔のためにしている</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はみがき</li> <li>・うがい</li> </ul>	

な か ・ 後 半      10 分	ことはないかを考え、発表する。  9, まとめをする。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">           着ているものを取りかえたり、体を清潔にすることで、            健康な生活をおくることができる。         </div> 10, 普段の学校生活の場面から考 える。 ・体育の授業後、着替えもせず、 給食の準備をしようとしている 友達にどんな声をかけるか、ワ ークシートに書き、発表する。	・手あらい           ・給食に体育着の汚れ が落ちるから着替え よう。 ・そのまま着ている とバイ菌が増えて、 嫌な臭いがするよ。	・学校生活の場面を振 り返り、課題を見付 け、よりよい解決に 向けて考え、実践す る意欲をもてるよう にする。
お わ り  5 分	11, 学習を振り返る。  12, 次時予告		

### 5, 評価

体や身の回りの物を清潔に保つことが、健康の保持増進につながることを理解し、発表したり、ワークシートを書いたりしている。【知識】

### 6, 板書計画

11/30(金) けんこうな生活  
③体のせいけつ

**めあて**  
着ているものを取りかえるのは、どうしてだろう。

予想

- ・よごれがついているから。
- ・気持ちわるいから。
- ・においがするから。



**気付いたこと**

- ・気持ちよく生活するため。
- ・体のせいけつを保つため。

**まとめ**  
着ているものを取りかえたり、体をせいけつにすることで、けんこうな生活をおくることができる。



・あせでよごれているから着がえよう!