

第3学年 体育科学習指導案

日 時 平成22年9月9日(木) 4校時

場 所 3年2組

児 童 3年2組(男子15名 女子13名 計28名)

指導者 滝沢 修一

1 単元名 「毎日の生活と健康」

2 目標

＜関心・意欲・態度＞

- ・ 自分の生活を見直し、健康によい一日の生活の仕方を実践する意欲をもとうとする。

＜思考・判断＞

- ・ 自分の生活の課題を見つけ、解決の方法を考えることができる。

＜知識・理解＞

- ・ 健康と毎日の生活の仕方が深く関わり、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が大切であることを理解できる。
- ・ 健康に過ごすためには、体を清潔に保ち、生活環境を整える必要があることを理解できる。

3 単元について

(1) 教材について

「毎日の生活と健康」では、子ども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、毎日の生活に関心を持ち、健康の大切さや健康によい生活の仕方を理解できるようにする。

そのために、健康の状態には主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていること、健康の保持増進には1日の生活の仕方が深くかかわっていること、体を清潔に保つためには生活環境を整えることが必要であることなどを中心にして学習する。

新学習指導要領では、「ア 心や体の調子がよいなどの健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかかわっていること。」の項目が新設されている。心と体の健康はお互いに深い関わりがあることも学習する。

毎日の自分の生活の仕方を取り上げることで、子どもたちは健康を身近なものとしてとらえることができると考えられる。また、1日の生活の仕方や体の清潔、生活環境を取り扱うことにより、普段あまり意識していない自分の生活を見直し、健康的な生活への意欲をもつきっかけになっていくと考えられる。

(2) 児童の実態について

子どもたちは、明るくのびのびと元気に生活している。朝の健康観察で自分の健康状態を発表する等、健康についての意識も育ち始めている。

運動については、休み時間になると校庭に出て、サッカーやドッジボール、鬼ごっこなどをして遊ぶ子どもが多い。校外でも野球、サッカー、バスケットボールなどのスポーツ少年団やスイミング教室などに加入している子どもも10人程いる。家に帰ってからは、地域の友達と外で遊んで体を動かす子どもが多く、テレビゲームをしたり、テレビを見たりして過ごす子どもは比較的少ない。

食事については、朝食はほとんど全員きちんと食べてくるが、給食は魚や野菜が嫌いという理由から、全部食べられない子どもがいる。

睡眠については、毎日の睡眠時間はほぼ確保されているが、中には夜遅くまで起きている子どもも見られる。アンケートを取ったところ、「自分の体や心が元気でない時、どんな生活をしていましたか？」の問いには、夜ふかしをした・ごはんを食べなかった・冷たい物を飲みすぎたりした・苦い薬を飲んだ・1人でいた・落ちこんでいた・不安だったを挙げている。また、「自分の体や心が元気な時、どんな生活をしていますか？」の問いには、朝ごはんをしっかり食べた・早寝、早起きをした・十分に睡眠時間が取れた・お友達と遊んだ・あいさつができた・スポーツをした・本を読んだを挙げ、自分の生活のしかたと健康が関わっていることに気づきはじめてい児童もいる。

(3) 指導について

本単元では、初めて保健を学習する3年生であることを踏まえ、絵や写真等の資料を取り入れて興味をもたせ、生活体験を想起させたり、自分の生活と比較したりしながら、健康な生活について気付くことができるようにする。

また、「健康」「からだの清潔」「生活環境」という難しい言葉を使用する時には、健康は「心と体が元気」、からだの清潔は「すっきり」「気持ちよい」、生活環境は、「まわりの様子」など、平易な言葉に置き換えながら、子どもがイメージをもちやすくなるように配慮していく。

「ア 健康な生活とわたし」では、絵や写真等の資料を活用し、自分の生活体験を想起し、体や心の状態について気付いたことや思ったことを自由に話し合い、心や体の健康が生活の仕方や周囲の環境と関わっていることに気付かせたい。

「イ 1日の生活の仕方」では、どのような生活をしたら健康になるかを話し合い、自分の生活経験と照らし合わせながら1日の生活の仕方は健康と深く関わっていることに気付かせていきたい。さらに、毎日を健康に過ごすために、特に食事、運動、休養・睡眠を大切に生活を送っていかうとする意欲をもたせたい。

また、体や身の回りの清潔については、絵や「手洗い実験」結果の写真等の資料を活用するとともに、養護教諭の話の聞き、健康に過ごすためには体の清潔を保つことが大切であることに気付かせ、実践への意欲をもたせたい。

「ウ 身の回りの環境」では、養護教諭の話の聞き、換気の必要性、部屋を明るくすることや健康を守る活動の大切さに気付かせ、実践への意欲をもたせたい。

また、単元全体を通して、思いついたことや気付いたことを気楽に話せる場を設定して、活動させたい。

【研究とのかかわり】

研究内容

教材及び単元計画の工夫・改善

- ・ 単元を通して、思いついたことや気付いたことを話し合う活動を取り入れ、話し合いの中で、健康について深めていくことができるようにする。
- ・ 話し合いの場では、友達の考えをよく聞き、理解することで、自分の考えを広めたり、深めたりすることができるようにする。
- ・ 絵や写真を活用して興味関心をもたせ、生活体験を想起させたり、自分の生活レベルで考えさせたりしながら、健康な生活について気付いていくことができるようにする。
- ・ 4年生で、体の発育・発達には調和のとれた生活が必要であることが理解できるよう、3年生では、生活リズムの良い生活とリズムがくずれている生活とを比較させ、自分の生活をふり返り、改善していく活動を取り入れ、調和のとれた1日の生活のしかたが大切であることに気づくことができるようにする。

4 評価の計画（4時間扱い）

時間	主な学習活動	学習活動における具体の評価規準（B：概ね満足できる状況） A：十分満足と判断できる状況		
		関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	ア 健康な生活とわたし 心と体の健康が、生活のしかたや周囲の環境と関わっていることを考え、話し合う。	自分の生活経験から、心と体が健康な時を（A：進んで）想起しようとしている。		
2 (本時)	イ 1日の生活の仕方 食事、運動、休養・睡眠等の生活の仕方と健康は、つながりがあることを考え、話し合う。 自分の生活を振り返る。			健康は、1日の生活の仕方と深くかかわっており、特に、食事、運動、休養・睡眠が大切であることについて、言ったり書き出したりしている。 (A：具体的に説明している。)
3	イ 1日の生活の仕方 体を清潔にしなければならぬ理由や、体を清潔に保つ方法を考える。			毎日を健康に過ごすためには、体を清潔に保つ生活習慣が大切であることについて、言ったり書き出したりしている。 (A：具体的に説明している。)
4	ウ 身の回りの環境 部屋の明るさやきれいな空気との関わりを考え、自分の生活を振り返る。 ・健康を守るために、学校で行われている活動に気付く。		きれいな空気やちょうどよい明るさを保つための方法を見つけている。 (A：分類している。) 学校の中で、健康を守るための活動がどのように行われているか見つけている。 (A：分類している。)	
努力を要する状況に対する指導の手立て		話し合いの場を持ち、自分の生活と友達の意見を比べたり、自分の生活体験から調子の良かった時や悪かった時を思い出したりできるようにする。	自分の生活場面を想起し、健康的な生活の仕方の絵等と照らし合わせながら、具体的にどのように生活したら良いのか考えられるように支援する。	友達の発表やこれまでの生活経験、板書や資料の工夫から、健康な生活のために大切なことについて、理解できるようにする。

5 本時の指導 (2/4)

(1) ねらい

・健康は、生活の仕方と深く関わっていることが分かり、自分の1日の生活の仕方の改善点に気づくことができる。

(2) 展開

段階	学習活動	時間 (分)	指導上の留意点 (○) 研究にかかわる手立て (◎) 評価基準 (☆) 評価方法 (*)	用具・資料
導 入	1 あいさつ 2 学習内容の確認	1	○ 前時に学習した、健康と関わりのある生活の仕方について、本時にくわしく学習することを確認し、学習活動への簡単なイメージを持たせる。	紙板書 (前時の)
展 開	3 学習課題を確認する。	2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">けんこうな1日の生活のしかたについて考えよう。</div> <p>○健康な1日の生活のしかたについて考えていくことを確認し、本時の課題を確認する。</p>	紙板書
	4 どのような生活をしたら、健康になるかを話し合う。	10	<p>◎自分の生活経験や前時に学習したことをもとに、グループで、自由に話し合わせたい。</p> <p>◎グループごとに、思ったことや気付いたことを話し合ったりする活動を取り入れ、良い点を見つける楽しさを感じさせながら意欲的に調べさせたい。</p> <p>○お互いの意見を大切にしながら話し合い活動をさせたい。</p>	
	5 健康な生活の仕方について、全員で確認する。	15	○見つけた健康な生活の仕方を発表させる。できるだけ、理由も合わせて発表させるようにする。	絵
	6 学習のまとめ 健康は、どんな生活と関わっているのかを整理し、本時のまとめをする。	3	<p>○1日の生活の中では、食事、運動、休養・睡眠が特に大切であることを黒板の掲示を見ながら確認し、学習のまとめとする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">健康な生活のために、食事、運動、休よう・すいみんが大切である。</div>	紙板書
7 生活の仕方を振り返り、改善点を見つける。	10	<p>○自分の生活をふり返り、一日の生活の仕方で改善していきたいことや続けていきたいことを、プリントに記入させる。</p> <p>☆健康は生活のしかたと深くかかわっており、特に、食事、運動、休養・睡眠が大切であることについて、言ったり書き出したりしている。(A:具体的説明している) * 学習プリント</p> <p>○自分の一日の生活の仕方の改善点について発表させ、自分の生活の仕方を改善しようとする意欲を高めたい。</p>	学習プリント	
終 末	8 学習の振り返り 9 あいさつ	4	○本時の学習の感想を発表させたり、発表のがんばりを紹介したりしながら、学習の成果を確かめる。	