

第3学年3組 体育科(保健領域) 学習指導案

令和5年10月17日(火)

指導者 学級担任(T1)

栄養教諭(T2)

1 単元名 けんこうな生活

2 単元について

本単元は、学習指導要領の「G 保健(1) 健康な生活」に基づいて設定したものである。本単元では、健康の大切さを認識し、運動、食事、休養および睡眠の調和のとれた1日の生活の仕方を理解できるようにするとともに、普段の生活を想起させたりしながら、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、それを実行できるようにすることをねらいとしている。

「けんこうな生活」は、児童にとって初めて学ぶ保健の学習である。この時期は、習い事や塾など放課後学校外での活動時間が増え、生活リズムの乱れが危惧される。そのため、本単元を通して、自身の健康に関心を持ち、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を身に付けることは大切であると考え。

そこで、本単元では、健康に関する知識を身に付けるだけでなく、自らの生活をよりよくするために実践できるめあてを考え、実行し、工夫したことや気づいたことを伝え合う活動を通して、自己の生活の課題解決に向けた方法や知識を深め、健康な生活を送ろうとする態度を育てたい。

3 児童の実態

本単元を計画するにあたり、児童が健康についてどのような意識を持っているか、またどのような日常生活を送っているか、アンケート調査を実施した。

【健康に対する意識について】
①あなたは健康だと思いますか。 思う 思わない…
②健康に過ごすために大切なことは何だと思いますか。 ・早寝早起き ・よく食べ、よく寝て、運動する ・仲良くする ・よく食べ、よく寝る ・残さず食べる ・しっかりごはんを食べる ・きれいに歯をみがく ・太陽の光をあびる ・運動する ・けがをしない ・病気にならない ・よく寝る
【食事について】
①好き嫌いがありますか。 はい いいえ
②嫌いなものがある人は、食事のときにどうしていますか。 がまんして食べる 少しだけ食べる 学校では食べるが家では食べない 食べない
③朝ごはんは食べますか。 いつも食べる 週に1～2日食べないことがある 週に3～4日食べないことがある いつも食べない
④朝ごはんを食べないと答えた人は理由を教えてください。 ()

【運動について】					
①運動は好きですか。 はい いいえ					
②汗をかく運動を1週間に何回していますか。					
1～2日 3～4日 5～6日 毎日					
【睡眠について】					
調査項目	6:00 より前	6:00～ 6:29	6:30～ 6:59	7:00～ 7:29	7:30 より後
学校の日には朝何時に起きていますか。					
休みの日は朝何時に起きていますか。					
調査項目	9:00 より前	9:00～ 9:29	9:30～ 9:59	10:00～ 10:59	11:00 より後
学校の日には夜何時に寝ていますか。					
休みの日は夜何時に寝ていますか。					
【インターネットやゲームの使用状況について】					
①1日に何時間くらいインターネットやテレビ・ゲームを使いますか。					
30分 1時間 2時間 3～4時間 5時間					

4 単元の目標

- 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、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活など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や生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。 【知識・技能】
- 健康な生活に関わることから課題を見つけ、健康な生活を目指す視点から、解決の方法を考え、それを伝えることができるようにする。 【思考・判断・表現】
- 学習活動に粘り強く取り組む中で、健康な生活の大切さに気づき、健康な生活についての学習に進んで取り組むことができるようにする。 【主体的に学習に取り組む態度】

5 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心や体の調子が良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関わっていることを、言ったり書いたりしている。 ②毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養およ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を、言ったり書いたりしている。	①健康の状態に関わる要因から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。 ②1日の生活の仕方から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。	①学習内容に関心を持ち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。 ②他者の考えも受け入れながら進め方を工夫改善するなど、自

③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、言ったり書いたりしている。	③体の清潔から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。	らの学習を調整しようとしている。
④毎日を健康に過ごすには、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることなどが必要であることを、言ったり書いたりしている。	④明るさや換気などの生活環境から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり伝え合ったりしている。	

6 単元計画(4時間扱い)

時間	学習活動・内容	重点評価観点		
		知識	思判表	態度
1	「けんこうというたからもの」 ○健康とは何かについて考える。 ○日常生活のイラストの中から健康にはどんなことが関係しているか話し合い、生活の仕方や身の回りの環境が深く関係していることを理解する。 ○健康に過ごすための自分の課題を見付け、めあてを考える。	①	①	①②
2 (本時)	「けんこうによい1日の生活」 ○元気のないたくみさんの1日をよりよくするための工夫を話し合う。 ○生活リズムと食事の関わりやバランスのよい食事の仕方について栄養教諭の話を聞き、3つの食品のグループから色々な食材を組み合わせて食事をするとい日を元気に過ごすことができ、それが健康につながることを理解する。	②	②	①②
3	「体のせいけつとけんこう」 ○清潔に関する自分の日頃の行動を振り返る活動を通して、清潔と健康についての課題を見つける。 ○手洗いチェッカーの結果などから、手を清潔に保つことと健康の関わりについて考える。 ○毎日の生活やこれからに活かせることを考え、話し合う。	③	③	①②
4	「けんこうによいかんきょう」 ○清掃中の児童の様子イラストを見て、生活環境と健康の関わりに気づき、課題を見つける。 ○教科書の写真などから、部屋の明るさや換気と健康の関わりについて考える。 ○毎日の生活やこれからに活かせることを考える。	④	④	①②

7 本時の指導

(1) 目標

- 毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養およ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を、言ったり書いたりできるようにする。【知識・技能】
- 1日の生活の仕方から、健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを発言したり、伝え合ったりすることができるようにする。【思考・判断・表現】

(2) 食育の視点

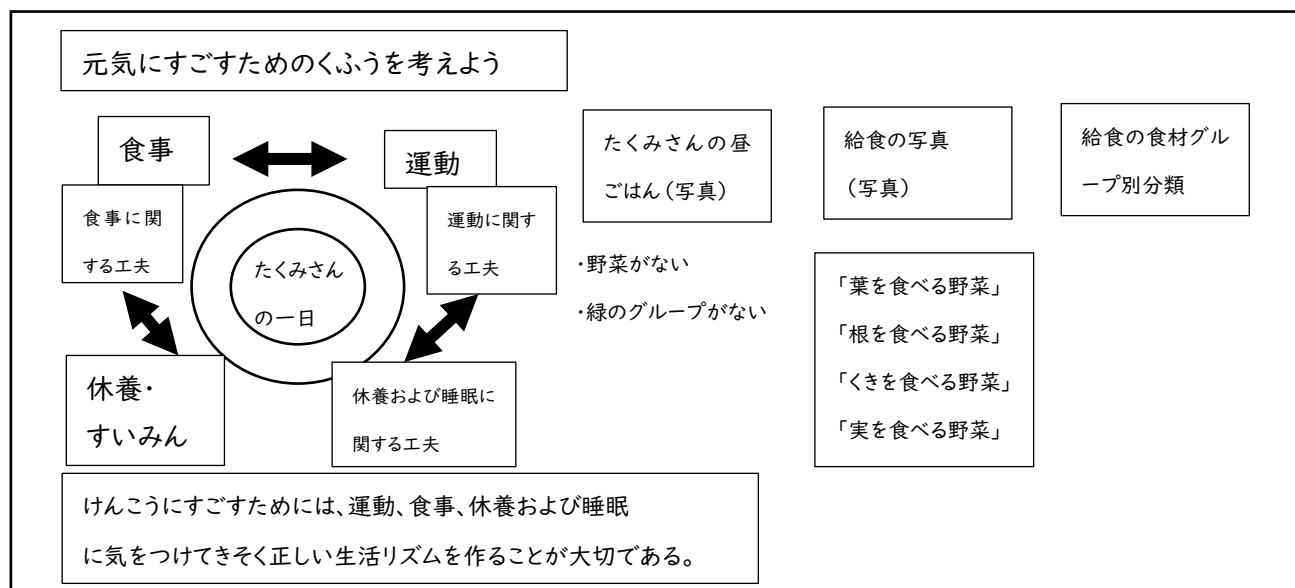
- 毎日を健康に過ごすためには、1日に3度の食事をバランスよく食べようとすることができる。【心身の健康】

(3) 展開

時配	学習活動と内容	教師の指導・支援(○)と評価(◇)	資料・準備
導入 2分	1 学習の課題を確認する。 毎日をけんこうに過ごすには、どんな生活の仕方がよいのでしょうか。		
展開1 13分	2 教科書p12「元気がないたくみさんの1日」を見て、よりよい1日の生活を送るためには、どんな工夫をするとよいか考える。 ・夜更かししないように寝る時間を決めたほうがいい。 ・夜ごはんを食べるためにお菓子の量を決めたらいい。 ・ぐっすり眠れるようにもっと運動をしたほうがいい。 ・朝ごはんを食べるために早寝早起きをするといい。	○「運動」「食事」「休養および睡眠」の相互の関係がわかるように児童の意見を分けて板書する。(T1) ○健康な生活を送るためには、運動、食事、休養および睡眠のすべてが関わりあっていることに着目させ、健康な生活にはどれも欠かせないことに気付かせる。(T1)	教科書 p12 たくみさんのイラスト
展開2 25分	3 1日を元気に過ごすための食事の仕方について栄養教諭から話を聞く。 4 たくみさんの食事の改善点を考える。 ○たくみさんの食事はどのようにしたらバランスが良くなるかな。(T2) ・野菜を食べるといい。 ・緑の食品のグループがないよ。 ・野菜が足りない。	○「元気がないたくみさんの1日」の食事に着目させ、どのような食事が元気に過ごすために必要なのか、栄養教諭に聞くことを伝える。(T1) ○野菜のない食事のイラストを提示し、改善点を考えさせる。(T2) ○3つの食品のグループがすべてそろっていれば、バランスのとれた食事といえるのかを考えさせる。(T2) ○1種類の野菜に偏った食事例を出してバランスのよい食事であるかを考えさせる。その際、野菜の栄養や体内での働きに違い	野菜が不足している食事のイラスト

	5 不足している食品を足して、たくみさんが元気になる食事を考え、ワークシートに記入し、発表する。 6 今日の給食を振り返る。	があることを知らせることで、健康であるためには、色々な野菜をとる必要があることに気付かせる。(T2) ○色々な野菜をとる方法の1つとして、野菜の「食べる部位」に注目し、葉・根・茎・実を食べる野菜を組み合わせると色々な野菜の栄養をとることができることを知らせる。 ○自分が実践できそうな取り組みや工夫を具体的に書くよう助言する。 ○給食には様々な野菜を使っていることや取り入れる工夫があることを知らせる。 ○3つの食品のグループも体内での働きが違うので、給食は野菜だけでなく、3つの食品のグループからいろいろな食材を組み合わせで作っていることを知らせる。 ○たくみさんとあやかさんの生活を比較して、朝、昼、夜きちんとバランスよく食事をする1日に必要な栄養を満たすことができ、元気に過ごすことができることを伝える。 ◆毎日を健康に過ごすために、1日に3度の食事を規則正しく食べようとしている。 【心身の健康】 ◇毎日を健康に過ごすためには、運動、食事、休養およ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を理解している。【知識・技能】	根、茎、葉、実を食べる野菜の例(イラスト) ワークシート 給食の写真 食材カード 教科書p13 あやかさんのイラスト
まとめ 5分	7 本時の学習のまとめをする。学習の感想とめあてを記入する。		

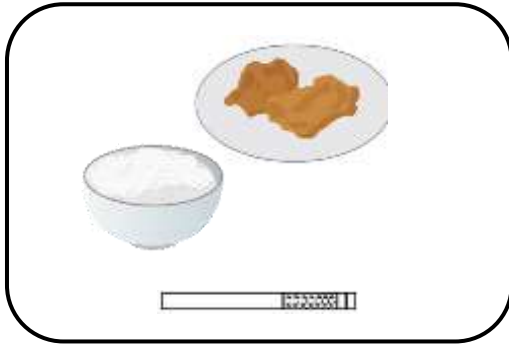
(4) 板書計画



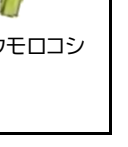
けんこうによい1日の生活

名前 _____

- たくみさんが元気になるごはんをかんがえよう。



くふうしたこと

葉を食べるやさい	根を食べるやさい	くきを食べるやさい	みを食べるやさい
 コマツナ  レタス  チンゲンサイ  タマネギ  ニラ  ハクサイ  キャベツ  ネギ  ホウレンソウ	 ニンジン  カブ  ダイコン  ゴボウ	 アスパラガス  ショウガ  レンコン  タケノコ	 トマト  キュウリ  ピーマン  エダマメ  トウモロコシ  カボチャ  ナス

 きゅうりの酢のもの	 やさいいため	 ほうれんそうのおひたし	 トウモロコシのソテー	 やさい野菜サラダ
 もやしのごまあえ	 きんぴらごぼう	 だいこんのみそしる	 かぶのスープ	 ブロッコリーとアスパラのソテー

- これまでの食事をふり返し、じぶんの食事で直したほうがよいところを考えてみましょう。

【授業の視点】

- ① バランスのよい食事を考える活動で、野菜を取り上げ、「食べる部位」に着目させたことは、自己の食生活を改善するための知識や方法を深めるために有効であったか。
- ② 3つの食品のグループからバランスよく食品を組み合わせることが、健康につながるよい食事の仕方であることを理解できるようにするために、学校給食を活用したことや、その説明の内容は適切であったか。
- ③ バランスのよい食事を規則正しく食べることが、健康に過ごすためのよい食事の仕方であることを理解し、毎日の生活に生かそうとすることができたか。

いままでは、	
これからは、	