

第3学年 体育科（保健） 学習構想案

日 時 令和4年11月2日（水）第5校時
場 所 荒尾市立中央小学校 3年2組教室
指導者 教諭 福田 優希奈

1 単元構想

単元名	けんこうな生活		
単元の目標	(1) 健康状態は、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を続けることや体の清潔を保つこと、明るさの調整、喚起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。 (2) 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。 (3) 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。		
単元の評価規準	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。 ②健康を保持増進には、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。 ③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。 ④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喚起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。	①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する課題を見付けている。 ②健康な生活について、運動、食事、休養及び睡眠、体の清潔、明るさの調整や喚起などの学習したこと、自分の生活と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学習カードに書いたり、発表したりして友達に伝えている。	①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。
単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
健康を保持増進するために、「1日の生活の仕方」や「身の回りの環境」を整えることの大切さについて考え、自分の生活を振り返る中で、健康な体を保つために課題を見つけ、解決・実践しようとする児童。			
単元を通した学習課題（単元の中心的な学習課題）		本単元で働かせる見方・考え方	
毎日を健康に過ごすためには、どうしたらよいか考え、自分の生活をよりよくしよう。		健康な生活について、自分の生活と重ねて考え、病気にかかるリスクの軽減や心身の健康の保持増進と関連付けること。	
指導計画と評価計画（4時間取扱い、本時3／4）			
	学習活動	知	思 態
1	1 「健康」という状態について知る。 2 本時のめあてをつかむ。 3 健康に過ごすために必要なことを考える。 4 「1日の生活の仕方」と「身の回りの環境」の視点で仲間分けをし、学習計画を立てる。 5 まとめと振り返りをする。 6 一言アドバイスをする。	①	

2	1 自分の日頃の生活を振り返る。 2 本時のめあてをつかむ。 3 元気のない子と元気な子の生活の仕方を比べる。 4 健康には、運動、食事、睡眠（休養）が大切であることをおさえる。 5 まとめて振り返りをする。 6 一言アドバイスをする。	②	①	
3 (本時)	1 手の汚れ調べ実験動画を見て、課題をつかむ。 2 本時のめあてをつかむ。 3 手洗いチェッカーを使って実験し、洗い残しを調べる。 4 衣服やハンカチを使って実験し、1日使用した物の汚れに気づく。 5 まとめて振り返りをする。 6 一言アドバイスをする。	③	②	
4	1 イラストを見て、課題を見付ける。 2 本時のめあてをつかむ。 3 室内の空気の状態について考える。 4 部屋の明るさと物の見え方、目の疲れ方の関係について考える。 5 まとめて振り返りをする。 6 一言アドバイスをする。	④		①

2 単元における系統及び児童の実態

学習指導要領における該当箇所(内容、指導事項等)				
小学校学習指導要領第3学年及び第4学年 ア 健康な生活について理解すること。 (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関わっていること。 (イ) 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、また体の清潔を保つこと等が必要であること。 (ウ) 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。 イ 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。				
教材・題材の価値				
本単元では、小学校3年生から始まる保健学習の導入である。健康の状態とは、規則正しい生活、体の清潔、周囲の環境など、様々な主体の要因・環境の要因と密接に関わっていることをおさえる必要がある。養護教諭との連携を図りながら、児童の実態を踏まえた具体的な指導をすることで、児童が自他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つけていくことができると考える。				
本単元における系統				
第1学年 学活 ・きれいなからだ	第3学年及び第4学年 保健 (1)けんこうな生活 (2)体の発育・発達	第5学年及び第6学年 保健 (1)心の健康 (2)けがの防止 (3)病気の予防	第3学年 理科 ・光のせいしつ	第5学年及び第6学年 家庭 ・食事の役わり ・衣服の着用 ・かいてきな住まい方
児童の実態(単元の目標につながる学びの実態) 24人				
■本単元の学習に関する「健康」の捉え方				
調査内容	児童の回答(記述回答)			
健康とは、どのような状態のことですか。	・元気(10人)	・体の調子がいい(9人)	・楽しい(2人)	・その他(2人)
健康のためには、何が大切だと思いますか。	・早寝、早起き(9人)	・(バランスの良い)食事(8人)	・手洗い、うがい(7人)	・運動、遊ぶ(5人)
	・マスクをつける(2人)	・その他(3人)	・分からない(2人)	
■本単元の学習に関する実態 (人)				
調査内容	いつも・とても	だいたい	あまり	ほとんど
いつも決まった時間に寝ていますか。	5	14	4	1
早起きはできていますか。	14	6	2	2

毎日、朝ご飯を食べていますか。	20	2	2	0
毎日、新しいハンカチを持ってきていますか。	11	8	3	2
手を洗うときは、必ず石けんを使っていますか。	10	11	2	1
食事の前には、必ず手を洗っていますか。	14	5	5	0
食事の後は、必ず歯みがきをしていますか。	15	8	1	0
家で学習や本を読むとき、部屋の明るさに気を付けていますか。	14	6	0	4
自分の部屋を掃除したり、空気の入換えをしたりしますか。	6	10	4	4

■考察

- 評価が高かった内容としては、「朝食」「早起き」が挙げられる。「朝食」に関しては、9割以上の児童が平日はきちんと食べてきていると答えた。本学級は、学校に登校してくると、元気に外に遊びに行く児童が多い。朝からの学習でも、積極的に取り組む姿が見られる。早起きができており、朝食を食べているという生活習慣が、このような実態に結びついているのではないかと考えられる。
- 評価が気になる内容としては、「ハンカチ」「手洗い」が挙げられる。「ハンカチ」に関しては、毎日持参しているか、毎朝確認をしている。保護者への声かけも継続し、4月は持参率77%だったのが、7月は91%と毎月少しずつ上がってきていた。しかし、アンケートの結果から、持ってきているが、前日のハンカチを使用することもあるということが分かった。また、手を洗った後に自然乾燥させたり、ハンカチがあるのに、洋服で手を拭いたりしている様子が気になる。食事の前には手を洗っていると答えている児童の中には、正しい手の洗い方に至っていない児童も少なくない。

3 指導に当たっての留意点

<研究仮説1 視点1：学習過程の工夫>

- 生活のリズムや清潔に関するアンケートを児童にとり、その結果をもとに授業を構成していく。自分たちの生活の中から課題を見つけることにより、意欲的な参加を促す。
- 理解を深めるだけでなく、自分自身の生活を振り返る場面を必ず設定し、課題を明らかにして、自己の健康の保持増進に進んで取り組む姿勢を養う。
- 生活振り返り週間を設け、学習したことを日常生活の中で生かしていけるようにする。

<研究仮説1 視点2：学習活動の工夫>

- 手洗いチェッカーやニンヒドリン水溶液を活用することで、児童に手洗いや着替えへの興味関心を持たせ、どのくらいの汚れが残っているかを目で実感できるようにする。体験を通して、生活場面にいかせるようにする。
- GTとして養護教諭から科学的な説明をすることによって、健康にどんな影響があるのかを理解させる。
- 毎時間、終盤に「一言アドバイスタイム」を設けることで、学習したことをアウトプットし、理解を深める。

<研究仮説2 視点3：児童の運動や健康に関する実態の把握>

- より身近な教材として捉えることができるように、児童にとった生活に関するアンケートの結果を授業の中で活用する。

<研究仮説2 視点4：環境整備と日常活動>

- 荒尾第三中学校校区全体で取り組んでいる「できるといいね!『早寝・早起き・朝ごはん』と『メディアコントロール』の取組」を意識させ、定期的に自身の生活を振り返ることができるようにする。
- 清潔な身支度を日常化するために、毎日、健康観察時にハンカチ・ティッシュチェックを継続して行う。また、通信等で保護者の方に持参率等をお知らせすることで、家庭への啓発も行う。

4 本時の学習

(1) 目標

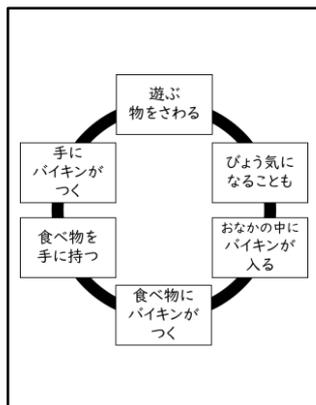
体を清潔にする必要性について考え、自分の生活を見直し、具体的に実践できる生活行動を考える。

(思考、判断、表現)

(2) 展開

過程	時間	学習活動 (◇予想される児童の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	5分	<p>1 前時までの振り返りをし、課題をつかむ。</p> <p>① どんなどころに菌や汚れがつきやすいと思うか、予想する。</p> <p>② 生活アンケートの結果を提示し、自分たちの実態や課題を知る。</p> <p>③ めあてを確認する。</p>	<p>○手洗いや着替えなど清潔にする行為をイメージしやすいように、汚れやすい場所を予想する。</p> <p>○事前にとった生活のアンケートの結果から、自分たちの課題をつかませる。</p>
		<p>【めあて】せいけつにすごすために、自分にできることを考えよう。</p>	
展開	35分	<p>2 課題解決に向けて活動する。</p> <p>① 手洗いチェッカーで手の洗い残しを調べる。 ◇水だけではきれいに落とせていない。 ◇指の間などに汚れがたまっている。</p> <p>② 目に見えない菌について知る。(GT)</p> <p>③ なぜ衣服やハンカチを毎日新しく取り替え必要があるのか考える。</p> <p>④ ニンヒドリン水溶液を使って、衣服やハンカチの汚れを調べる。</p> <p>3 めあてに対するまとめと振り返りをする。</p> <p>① 学習のまとめをする。</p>	<p>○手洗いチェッカーを使うことで、自分の手洗いが上手くできているかどうかについて、視覚的に確認する。</p> <p>○特に汚れていた部分を、イラストに書き込んだりシールを貼ったりすることで、洗にくい箇所を全体で確認する。</p> <p>○目に見えない菌は手にたくさんついており、その菌が病気の原因になることをおさえる。(GT)</p> <p>○事前にとったハンカチに関する生活のアンケートの結果を活用することで、自分たちの課題をつかみ、実践への意欲を高める。</p> <p>○身近な課題として捉えることができるように、児童が前日使用していたハンカチで実験を行う。</p> <p>○衣服の汚れについては、運動で汗をかいた服と、運動をせずに生活したときの服のどちらも用いることで、毎日の着替えが大切であることをおさえる。</p>
		<p>【まとめ】せいけつにすごすためには、(ていねいに石けんで手をあらったり、服を着がえたり)する。</p>	
		<p>② これまでの生活を振り返り、今後の生活に生かせることを考える。</p> <p>【期待される学びの姿】 自分の生活行動を見直し、体を清潔にするために、具体的に改善する生活行動を決めている。</p> <p>◇これまでは家でご飯を食べるとき、手をあらっていなかったけど石けんで洗いたい。 ◇洗にくい場所に気を付けて、手洗いをしたい。 ◇毎日きれいなハンカチを持ってくる。</p>	<p>【具体の評価規準】思② ○体を清潔に保つための方法を知り、自分の生活を振り返って、具体的に改善する生活行動を考えている。</p> <p style="text-align: right;">(方法：観察・ワークシート)</p> <p>【到達していない児童への手立て】 ○手洗いチェッカーで見た洗い残しやニンヒドリン水溶液の実験などの例を挙げ、どうすれば改善することができるか、声をかける。</p>
終末	5分	<p>4 一言アドバイスタイム</p> <p>① ゆうたろうくんが健康に過ごせるために必要なことを考える。</p>	<p>○清潔と健康という点に絞って考えさせる。</p>

【板書計画】



移動式黒板

どんどこに
よごれが？

- ・手
- ・洋服
- ・足
- ・口

④ 毎日をけんこうにすごすために、
自分にできることを考えよう。

⑤ 毎日をけんこうにすごすために、
自分にできること

手洗いチェッカー

・きれいにあらえていなかった。
・指の間があらえていない。

よごれチェッカー

・毎日あらわないといけない。
・きれいだと思っていたけど、
よごれていた。

一言アドバイス！

学校で手を
あらってきたし
よごれてないし...
このままでいいか!

教室内黒板

【ICT活用計画】

実験動画などの提示や焦点化

- デジタル教科書内の実験動画や教師の実験を撮影した動画を提示することで、日常生活の中からの課題をつかませる。
- 児童の作業の様子やワークシートなどを拡大提示することで、学びの共有化が図れるようにする。

【見方・考え方を働かせて、終末や次時以降の学習に生かす計画】

見方・考え方を働かせ、学習の中で生活を振り返る場面を取り入れたり、日常生活や次年度の学習に生かしたりする。

- 本時の学習に関わる「生活アンケート」の結果を提示することで、児童自身に課題をつかませ、自分の生活の質の向上と健康を支える環境作りを意識させる。また、学習の終末に「一言アドバイスタイム」を設けることによって、さらに日常生活とのつながりをもたせる。
- 学習を通して、健康に興味を持たせることで、毎年実施している「できるといいね！『早寝・早起き・朝ごはん』と『メディアコントロール』の取組」をより効果的に取り組めるようにする。さらには、次年度学習する「体の発育・発達」への関心を高めることにつなげる。