小学校体育科（保健領域）　学習指導案

○○○○立○○○学校
指導者　　○○○○○

１．日　時　　令和○年○月○日（○）第○時限
２．場　所　　第３学年○組教室
３．学年・組　　第３学年○組（○○名）
４．単元名　　けんこうな生活　（使用図書は、教科書：あたらしいほけん３・４　東京書籍）
５．単元の目標

（１）病気の起こり方、病原体が主な要因となって起こる病気の予防、生活行動が主な要因となって起こる病気の予防、喫煙、飲酒、薬物乱用と健康、地域の様々な保健活動の取組みについて、理解することができるようにする。
（２）病気の予防について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現することができるようにする。
（３）病気の予防について、健康や安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができるようにする。

６．教材観

子どもたちが健康に生活していくためには、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、健康を保持増進するには１日の生活の仕方が深く関わっていることや体を清潔に保つこと、生活環境を整えることが必要であること等の正しい知識とともに、課題を解決するための思考力、判断力、表現力等が必要である。

本教材では、健康の状態には心や体の調子がよい状態があることを理解することができるように、子どもたちが身近に感じることができるよう、かつ、共通したイメージが持ちやすいよう、学校での生活をもとに考えられるようにしている。その際、１人１台端末を活用し、一人ひとりの考えを可視化するとともに共有しやすくし、対話的な学びを通して考えを広げられるようにする。

また、健康の状態には、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、生活リズムチェックカードを活用して、自分の生活と学習したことを比べたり関連づけたりして考えることができるようにする。

７．児童観　（略）

８．指導観

（１）指導にあたって

本単元は、中学校の「健康と環境」、高等学校の「健康を支える環境づくり」の単元につながっていくことを踏まえ、健康な生活に関わる事象から課題を見付け、健康な生活をめざす視点から、解決の方法を考え、それを伝えるという、問題解決の学習過程を大切にしていく。

まず第１時で、身近で共通したイメージが持てるよう学校での生活場面を整理することをとおして、健康の状態は心や体の調子がよい状態であることを理解することができるようにする。またその健康の状態には何が必要なのかという課題を持てるようにする。

第２時では、健康の保持増進には、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が大切であることを理解するとともに、作成した生活リズムチェックカードと比較したり関連づけたりして、その大切さについて考えられるようにする。

第３時では、体や衣服の汚れに関する資料を調べることを通して、健康の保持増進には、体の清潔、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できるようにする。また、健康に

過ごすためのアドバイスを考えることで、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、表現できるようにする。

第４時では、部屋の空気や明るさ等について調べる活動を通して、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も必要であることについて理解できるようにする。

９．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健康の保持増進には、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換気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わ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、明るさの調節や換気などの学習したことと、自分の生活とを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などに書いたり、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。

10. 単元（題材）の指導と評価の計画（全４時間）

時	学習内容	評価規準（観点）			評価方法
		知	思	態	
第１時 **本時**	●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について理解する。 ・学校生活における子どもたちの様子について、健康な状況と健康でない状況に整理する。 ・どうしてそう思ったかを話し合う。 ・板書に整理した内容を基に、主体の要因と身の回りの要因について話し合う。 ・話し合ったことを踏まえて、健康の状態についてワークシートにまとめる。	①			観察 ワークシート

第２時	●健康の保持増進には、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、理解する。 ・自分の生活リズムカードを作成する。 ・教科書にのっている生活リズムと似ているところや違うところいついて気づいたことをワークシートに書く。 ・健康に関する課題を見付ける。 ・健康に過ごすための生活の仕方について調べたことを友だちと話し合う。 ・話し合ったことをもとに、分かったことについて、ワークシートにまとめる。	②	①		観察 ワークシート
第３時	●健康の保持増進には、体の清潔、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、理解する。 ・体を清潔にすることは、なぜ必要なのか、教科書や資料をもとに調べる。 ・調べたことを話し合う。 ・話し合ったことをもとに、分かったことをワークシートにまとめる。 ・分かったことをもとに、健康に過ごすためのアドバイスを考える。	③	②		観察 ワークシート
第４時	●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について理解する。 ・健康に過ごすために、身の回りの環境をどのように整えればよいか、教科書をもとに調べる。 ・調べたことをワークシートにまとめる。 ・単元の学習内容をもとに、自分の生活を振り返る。	④		①	観察 ワークシート

※「主体的に学習に取り組む態度」については、単元全体で評価していくため破線で示している。

11. 本時の展開

(1) 本時の目標

・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について理解することができる。

(2) 本時の評価規準

・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について理解している。

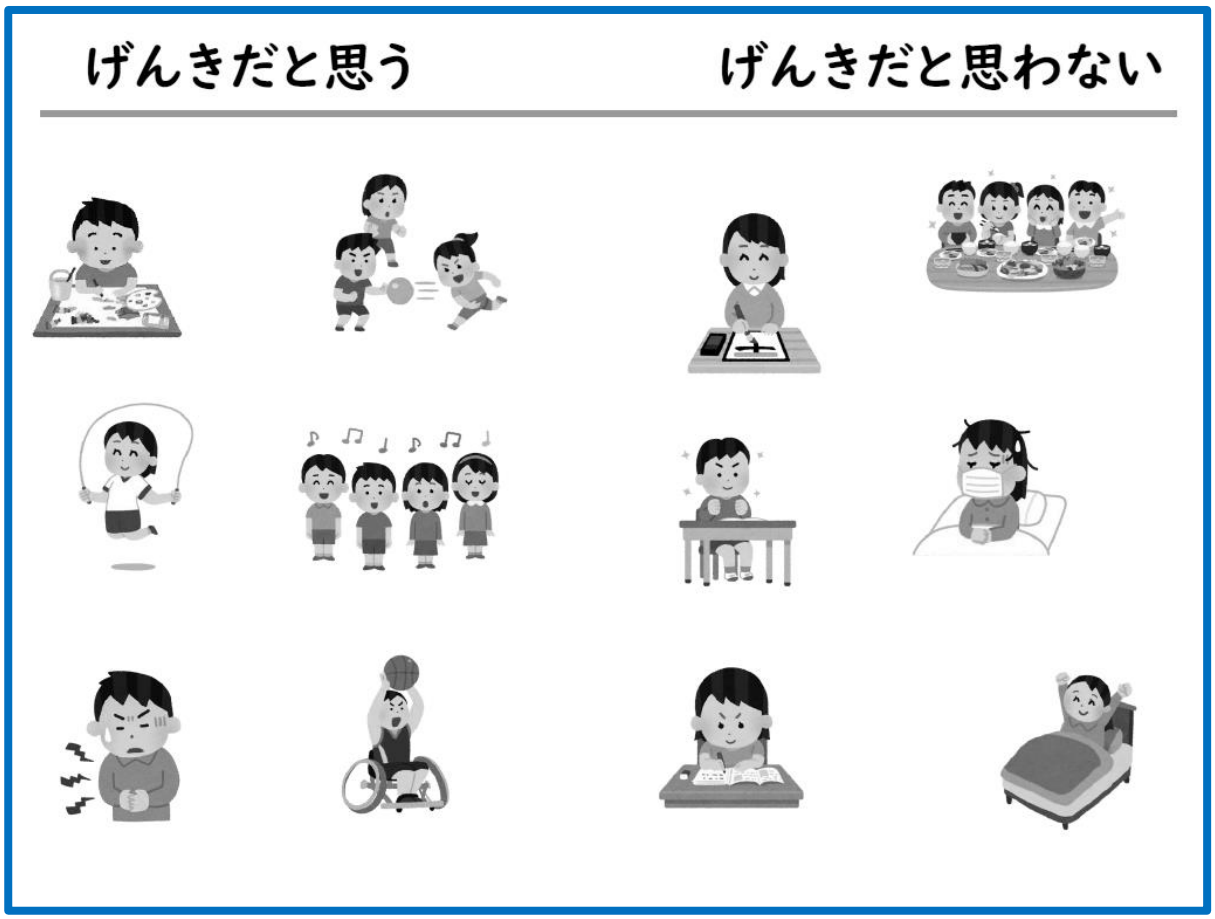
(3) 本時の具体的な子どもの姿（判断の基準）

十分満足できる状況（A）	おおむね満足できる状況（B）	努力を要する子どもへの支援（C）
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について、自分や周りの人の生活と関連づけて理解している。	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について自分の生活と関連づけて理解している。	板書に整理した内容と自分の生活とを関連付けて考えるように支援する。

(4) 本時の学習過程

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準【観点】 （評価方法）
導 入 5分	●学習内容に関するクイズを行う。 ・「げんき」とはみなさんがどんな時のことをいうのでしょう？	・クイズをとおして、「元気」「明るい」など健康な状態に関する児童のイメージを膨らませる。 ・身近な生活で感じる「元気」とは何かについて考えていくことができるようにする。	
展 開 30分	●本時の学習を確認する。 ㋮わたしたちのけんこうについて考えよう ●健康とはどんな状態であるかを考える。 「元気だと思うのはどのようなときのことをいうのでしょうか。」 ・カードを見て、元気であるかどうかを個人で考える。 ・学級全体で共有する。 ・健康な状態についてまとめる。 ●健康に関係のある要因について考える。 「元気な２人のけんこうのヒミツは何でしょう？」 ・個人で考えをもつ。 ・班で話し合い、意見を交換する。 ・班でまとめた意見を全体で共有し、整理する。	・タブレット端末にカード※1を配付し、元気かそうでないかをグループに分ける。 ・分けた理由をペアで共有する。 ・全体の意見を聞きながら、カードを黒板に整理して示し、「健康」とは「体の調子」と「心の調子」とがよい状態であることを理解できるようにする。 ・２人の児童の生活の様子を書いた文章※2を見て、健康に関係があるかどうかについて気付いたところに線を引いたり、考えを書き込んだりするよう促す。 ・全体で共有しながら、健康には「１日の生活の仕方」と「身の回りの環境」が関係していることを理解することができるようにする。	【知・技①】 （ワークシート）
まとめ 10分	・本時の学習を振り返り、健康についてどのような気付きがあったかをワークシートに記入する。	・担任が、健康について経験をもとに話すことで、健康について考えていくことのよさを実感できるようにする。	

※1



※2

けんこうによいと思う部分には赤で線を引きましょう。
けんこうによくないと思う部分には、青で線を引きましょう

Aさん
・ごはんを食べたあとに、はみがきをしているよ。
・本を読むと、むちゅうになってしまって、夜ねるじこくが
おそくなってしまうことが多いよ。
・あんまり外であそばないけど、おうちの人と犬のさんぽで
毎日30分ぐらい歩いているよ。
・朝起きたら、まずまどを開けて、部屋の空気を入れかえているよ。
・夜、すずしくて気持ちがよかったので、まどをあけたままねたら、
次の日の朝、さむすぎて、目がさめてしまったよ。

Bさん
・体を動かすことが大すきだよ。おうちでは、テレビやスマホをあんまり
見ないよ。
・毎日、運動場でドッジボールをしてあそんでいるよ。
・へやが少しぐらい暗くても、電気をつけずに本を読むよ。
・ばんごはんは、しっかり食べるよ。でも、食べる前に、おうちの人から、
「先に、手をあらいなさい」と、よくちゅういされるんだ。
・いつも夜は早めにねるよ。その分、朝も早めにすっきりおきているよ。
・ハンカチをわすれてしまって、ふくやズボンでふいたりすることもあるよ。