

# 小学校 3年 体育科

考える  
表す

話す・聞く  
書く  
読む

育成したい  
国語力

- ◇ 相手や目的に応じ、調べたことなどを進んで話し合う。
- ◇ 目的に応じ、理由を明らかにしながら、自ら考えたことや推論したことを書く。
- ◇ 不思議に思うことや、分からないことに気づき、理由や根拠を探りながら読む。
- ◇ 書き手が伝えている内容について共感的に読み取る。

低学年

中学年

高学年

中学前

中学後

音楽

美術  
工芸  
技術

家庭  
技術  
家庭

保健  
体育

特別  
活動

道徳

総合的  
学習

## 単元名 保健領域 「けんこうな生活 1日の生活のしかた」

### 単元の流れ

**第1次(2時間)(本時2/2時)**  
**【1日の生活のしかた】**  
 ・健康について考え、健康と生活の仕方が深くかかわっていることを知る。  
 ・紙芝居を見て、睡眠が生活リズムとかがわっていることや健康にいい生活の仕方を考え、自分の生活を見直す。

**第2次(1時間)**  
**【からだや身のまわりのせいけつ】**  
 ・実験を通して、体を清潔に保つことの大切さを考える。

**第3次(1時間)**  
**【室内の空気と明るさとけんこう】**  
 ・室内の空気や明るさによって健康にどんな影響があるかを知る。

**第4次(1時間)**  
**【けんこうをまもる活動】**  
 ・健康を守るために身近なところでいろいろな工夫がされていることを知る。

### 国語力育成の視点

保健の指導に当たっては、児童が主体的に学び、考えるなど健康の保持増進のための実践力を育成するように工夫を行う必要があります。

本時では、①紙芝居を見る(読む) ②読んだことを基に問題点を話し合う ③自分の課題に気づき改善策を書くなど言語を使った活動を取り入れ、「考える力」や「感じる力」を育成し、本時のねらいに迫ります。

### 本時の目標

・睡眠と食事、睡眠と運動とのかかわりについて考え、自分の生活の振り返り、改善に向けた考えをもつことができる。  
 【健康安全についての思考・判断】

### 本時の流れ

#### 導入

(一斉)  
 前時の学習の振り返り

本時のめあての確認  
 「けんこうな生活のしかたを考えよう！」

### 視点①

考える力・感じる力

紙芝居「それゆけそれゆけしじみちゃん」の前半を見て得た情報から、「なんだか元気がない しじみちゃん」の生活について気付いたことをカード(付箋)に書いて整理します。

読んだり、書いたり、話し合ったりしながら健康にいい生活について「考える力」「感じる力」を育てていきます。

#### 展開1

紙芝居(前半)を見る(一斉)  
 ・元気のない主人公の絵からどうしたのか関心をもって読む。

気づきの交流(個人・グループ)  
 ・「おかしいな!」「これでいいのかな?」「これが問題かな?」と気付いたことをカードに書き出す。  
 ・一人一人が気付いたことをグループで出し合い、確かめ合う。

<例>

夜寝るのが遅い。

朝起きるのが遅い。

授業中にあくびが出る。

朝食のとき食欲がない。

運動をせいいっぱいしない。

#### 展開2

(グループ)  
 主人公が元気になるようにアドバイスを考える  
 ・理由を明らかにして自分の考えを出し合う。

紙芝居(後半)を見る(一斉)  
 ・健康にいい生活の仕方について考えながら見る。

### 視点②

考える力

主人公が元気になるためにどんなことをすればいいか、気付いたことをグループで話し合います。

前時の学習内容を思い出したり、自分の体験なども取り入れ、友達の見解とつなぎながら話し合い「考える力」を育てます。

#### 展開3

(個人)  
 自分の生活の振り返り  
 ・紙芝居で気付いたことを基に自分の生活を振り返る。

1週間の目標を立てる  
 ・健康にいい生活の目標を考え、その理由や具体的な内容を100字程度に書く。

気付いたことをもとに自分の生活をふりかえろう

気付いたこと

自分はどうかな

#### まとめ

目標を交流(グループ)  
 ・各自の目標やその理由等を話し合い、実践化への意欲をもつ。

### 明日から1週間の目ひょう

わけ・くわしいこと


### 視点③

考える力

健康にいい生活の仕方について自分の考えを具体的にするため、1週間などの期間を区切って目標を考えます。

理由や具体的な内容を100字程度にまとめて書くことも「考える力」を育成するために役立ちます。

使ってみよう  
 「なぜかという」と、「そのわけは、」