

研究報告書 資料編 その1

自ら健康を管理する基礎的な力を培う体育科指導の工夫 －日常生活に結びつく振り返り活動を取り入れて－

長期研修員 青柳 裕

研究の検証授業（小学校3年生「毎日の生活と健康」）で使用した本時案、学習プリント等が載せてあります。

1、指導計画 **2ページ**

2、本時案

第1時 **3ページ**

第2・3時 **4・5ページ**

第4時 **5ページ**

学習指導案の単元の考察については、研究報告書を参照ください。

1 指導計画

過程時間	主な学習活動	学習への支援及び指導上の留意点	評価項目・評価方法 (印は検証の観点)	見通し
であらう	学習の見通しをもつ。 自分の生活を振り返り、健康(元気)と感ずること健康であるために気を付けていることを発表する。 毎日を健康に過ごすために必要なこと(食事、運動、休養及び睡眠、体の清潔、生活環境)を知る。	・自分の生活の中から児童自身が具体的に健康に気付けるよう、掲示物を工夫したり助言したりする。 ・自分の生活行動が健康づくりに役立っていることを意識できるような学習カードを工夫して活用する。	自分の生活を振り返り健康(元気)と感ずることを探そうとしている。 アー (発表の内容及び様子、学習カードの記述内容) 自分の生活を振り返り、健康であるために気を付けている生活行動を見つけることができる。 イー (学習カードの記述内容・発表内容や話合いの様子)	1
	自分の健康と生活行動を結びつけて振り返る。	・健康に役立っている生活行動を互いに認め合ったり承認や励ますようなことばを学習カードに記入するよう助言する。	生活行動と健康が結びついていることに気付き、健康の快さや大切さがわかる。 アー (発表の内容及び様子、学習カードの記述内容)	
	本時のまとめをする。	・健康と生活の仕方はかかわりがあり、自分が健康であることは生活行動が健康づくりに役立っているという有用感をもてるようなまとめをする。	毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養及び睡眠、体の清潔、環境の調和のとれた生活を続けることが大切であることを知っている。 ウー (学習カードの記述内容)	
深める	自分の健康と食事、運動、休養及び睡眠、体の清潔、生活環境のかかわりについて調べる。	・調べ活動がしやすいよう学習資料や学習プリントを工夫し、児童が自分自身の健康の問題に気付けるようにする。	健康に関する資料を見たり自分の生活を振り返ったりして、問題を見つけようとしている。 アー (調べ活動の様子、学習カードの記述内容)	2
	調べたことをもとに、自分の生活行動を振り返る。	・調べたことや気付いたことを学習カードにまとめ、生活の中で変えた方がよいことを発表し合うことで、多様な健康問題や解決方法があることに気付くようにする。	自分の生活行動を振り返り、よい点や問題点を見つけることができる。 イー (発表の内容及び様子、学習カードの記述内容、調べ活動の様子)	
	毎日の生活にかかわる簡単な実験をする。	・実験を通して、できていると思っている生活行動をできているかなという視点に立って見直し、実感を伴って健康とのかかわりが知識としてとらえられるようにする。	自分の健康と生活の仕方のかかわりについて、実験や調べ活動をもとに、予想したり関係を見つけたりすることができる。 アー、(実験の様子、学習カードの記述内容)	
	調べたことや実験したことを交流し、自分の生活行動を振り返る。	・調べたことや実験を通してわかったこと、気付いたことを自分の生活の中で変えた方がよいことと結びつけて振り返り、自分の生活目標と解決方法が具体的に発表できるよう助言する。	自分の健康課題に気付き、自分の健康課題を解決するための基礎的な知識が身に付いている。 アー、イー、ウー、 (学習カードの記述内容、発表の内容、実験及び調べ活動の様子、交流の様子)	
	本時のまとめをする。	・毎日を健康に過ごすための基礎的な知識を身に付け、自分の健康課題を解決していこうとする意欲をもつ言葉かけをする。 ・課題解決できるよう生活目標を設定し、簡単に振り返りができる学習カードを与え、実践意欲がもてるようにする。	毎日を健康に過ごすための具体的な方法を知っている。 ウー、(発表内容や学習カードの記述内容)	
まとめる	学校での様々な保健活動について知る。	・様々な保健活動に気付けるよう掲示物を工夫する。	毎日を健康に過ごすため、学校では保健室をはじめ様々な保健活動が行われていることを知っている。 ウー (学習カードの記述内容)	3
	学習の成果や自分の生活目標についての一週間の取組を発表し、自己評価・相互評価により振り返る。	・相互評価が適切にできるように、取組に対して発表しやすいよう事前に学習カードにアドバイスを入れておく。 ・家庭の協力が得られるよう保護者のコメントをもらう。 ・課題解決に向けてのよいところや工夫していることをグループ全体で認め合う活動やアドバイスし合う活動を取り入れる。	自分の生活目標についての取組に自信をもち、健康課題を解決するための今後の見通しがもてたか。 アー、イー (発表内容及び様子、学習カードの記述内容)	
	本時のまとめをする。	・学習成果を賞賛したり、学習カードを掲示したりして、学習したことが、日常生活の中で実践力として生かされるようにする。	毎日の健康な生活について、学習したことを自分の生活に生かすことができる。 イー (学習カードの記述内容)	

2 本時案

本時の学習（1時間目）見通し1

(1) 目標

自分の生活を振り返りながら、進んで自分の健康や健康に役立っている生活行動を見つけ、健康の快さや大切さがわかり、健康について興味・関心をもつことができる。
毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、睡眠及び休養の調和をとれた生活を続けることが大切であることや、体の清潔を保ったり、生活環境を整える必要があることを理解できるようにする。

(2) 準備

学習カード1、資料1「見つめようけんこう」、資料2「健康な生活を送るために必要なこと」

(3) 展開

時	学 習 活 動	支援および指導上の留意点	評価項目(評価方法)
15	<p>1 学習の見通しをもつ。 2 自分の生活を振り返り、健康について考える。</p> <p>自分の生活を振り返り、自分が元気だと感じることをさがしてみよう。 (学習カード1)</p> <p>自分の元気のもとは何かな。自分の生活を振り返り、元気であるために気を付けていることをさがしてみよう。 (学習カード1)</p>	<p>・健康を元気という言葉に置きかえて、自分が元気と感ずるのはどんな時かをわかりやすく問いかける。 ・学習カード1に自分が健康だと感じることを記入できるよう助言する。 ・元気と感ずることのイメージが膨らむ手がかりとなるような資料を工夫する。(資料1) ・グループで健康と感ずることを交流し、発表することにより、今まで気付かなかった健康の快さや大切さに気付くようにする。生活や遊びの場面で楽しかったり、元気だったりする場面が思い出せるよう助言する。</p> <p>・学習カード1に、気を付けていることを具体的に記入できるよう助言する。 ・食事、運動、睡眠及び休養、体の清潔、生活環境が健康とかかわっていることに気付き、自分の生活を振り返る手がかりとなるように資料を工夫する。(資料1) ・実際の生活の中で実感できるものを具体的に発表できたときは、賞賛する。</p> <p>・発表された内容を食事、運動、睡眠及び休養、体の清潔、生活環境に分けて整理し、健康な生活を送るために必要なことについて気付くようにする。</p> <p>自分が元気と感ずることは、健康であるために何か気を付けているからだを励まし、友達の見解なども参考にしながら考えるよう助言する。</p>	<p>アー (発表の内容及び様子、学習カードの記述内容)</p> <p>イー (発表の内容及び様子、学習カードの記述内容)</p>
10	<p>3 毎日を健康に過ごすために必要なこと(食事、運動、睡眠及び休養、体の清潔、生活環境)を知る。 (資料2)</p>	<p>・健康と生活のかかわりが理解しやすい掲示物を工夫する。(資料2) ・毎日を健康に過ごすために必要なこと(資料2)と、児童の健康であるために気を付けていることが結びついていることに気付くようにする。</p>	
15	<p>4 自分の健康と生活行動を結びつけて振り返る。</p> <p>元気に過ごしている友だちを認めたり、励ましたりしよう。 (学習カード1)</p>	<p>・グループ内で自分の健康と健康に役立っている生活行動を互いに発表し、認め合ったり励ましたり共感し合うようにする。 ・学習カード1を回して、友だちの生活行動を認めたり励ましたり共感することばを学習カードに記入するように助言する。</p> <p>・交流を通して、今まで気付かなかった健康の快さや大切さ、健康づくりに役立っている生活行動がたくさんあることに気付くようにする。 ・友達からのコメントをもとに、自分の生活行動は健康に役立っているという有用感をもてるようにする。</p> <p>友だち認められたり励まされた言葉や友だちの発表を参考に、生活行動と健康が結びついていることや健康の快さや大切さに気付くようにする。</p>	<p>生活行動と健康が結びついていることに気付き、健康の快さや大切さがわかったか。 アー (観察、発表の内容及び様子、学習カードの記述内容) 【見通し1】</p>
5	<p>5 本時の学習のまとめをし、次時の学習内容を知る。</p> <p>次の時間はもっと健康な生活を送るために「どうしたらいいか」考えてみよう。</p>	<p>・毎日の生活行動が健康づくりに役立っていることを伝え、自分の生活行動に有用感をもてるようにする 毎日健康に過ごすために必要なことを教室内に掲示し、意識できるようにする。</p> <p>・次時の学習内容を伝え、学習の意欲を高めるようにする。</p>	<p>ウー (学習カードの記述内容)</p>

印は「努力を要する児童への手だて」

印は検証の観点

本時の学習（2～3時間目）見通し2

(1) 目標

自分の生活を振り返り、進んで健康課題を見つけ、課題解決を目指して学習に取り組むことができる。
自分の健康課題の解決に役立つ基礎的な知識を身に付けることができる。

(2) 準備

学習カード2、資料2「健康な生活を送るために必要なこと」、資料3「生活チェックカード」、資料4「ヒントカード」、
学習カード3、実験の器具「換気の実験（線こう、部屋の模型）、手あらい実験（でんぶんのり、ヨードチンキを薄めた液、
扇風機、ドライヤー）、口の中の細菌の様子の実験（テレビ顕微鏡、ようじ、ガラス板、歯ブラシ）」
学習カード5（元気バリバリ大作戦）

(3) 展開

時	学 習 活 動	支援および指導上の留意点	評価項目(評価方法)
15	<p>1 自分の生活行動と食事、運動、休養及び睡眠、体の清潔、生活環境についてのかかわりを調べる。</p> <p>これから健康な生活が送れるよう、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことを生活チェックカードを使って自分の生活を振り返りながらさがしてみよう。よくわからない人は、ヒントカードを使ってみよう。(学習カード2、資料3、4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 資料2を使い、前時を振り返りながら、本時のねらいをつかむようにする。 児童が具体的に自分の生活の中で変えた方がよいと思うことに気付くような、簡単な質問形式の生活チェックカードやヒントカードで調べられるようにする。(資料3、資料4) ヒントカードは、項目ごとに作成し、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことや解決の手がかりの資料となるものを用意する。 最初にヒントカードの使い方を具体的に説明し、スムーズに調べられるようにする。 質問形式の簡単な生活チェックカードであることを知らせ、一番興味がある項目から取り組むよう助言する。 これから健康な生活を送ることを意識しながら学習カード2に生活の中で変えた方がよいと思うことを記入するようにする。 生活の中で変えた方がよいと思うことが見つかった児童については、賞賛を与え、解決の手だてを考えるように助言する。 ヒントカード使ってもわからない場合は、担任や養護教諭からアドバイスをもらうよう助言する。 	<p>アー（調べ活動の様子、学習カードの記述内容）</p> <p>自分の生活を振り返り、よい点や問題点を見つけることができたか。 イー（発表の内容及び様子、学習カードの記述内容、調べ活動の様子）</p>
30	<p>2 調べたことを交流し、自分の生活行動を振り返る。</p> <p>生活の中で変えた方がよいと思うことを発表し合おう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活の中で変えた方がよいと思うことや気付いたことを学習カード2をもとに発表できるようにする。 グループでの互いの発表を通して、健康だと思っていた自分や友だちにも多様な健康問題があることに気付くようにし、解決しようとする意欲がもてるようにする。 友達の発表を参考にして、自分の変えた方がよいと思うことを見つけれられるよう支援する。 	
30	<p>3 実験の方法を知り、毎日の生活にかかわる簡単な実験をする。</p> <p>簡単な実験をして、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことのヒントをさがそう。(学習カード3)</p> <ul style="list-style-type: none"> 換気の実験 手あらい実験 口の中の細菌の様子の実験 	<ul style="list-style-type: none"> 実験の方法を紹介しながら、生活行動とのかかわりを考えながら取り組めるようにする。(例えば手洗いの方法によって、汚れの落ちかたがずいぶんちがうことを伝え、どんな手洗いが望ましいかを考えるようにする) 示範実験として、換気の実験を行う。手洗い、口の中の細菌の様子の実験は児童一人一人の願いを大切に、自己選択できるようにする。また、安全確保や個に応じた支援が充実するよう、養護教諭とのTTとする。 実験の手順や方法、約束がはっきりするような掲示物を工夫する。 換気の実験は、部屋の模型を使って、線香の煙の流れを確認できるようにする。 手洗いの実験は、でんぶんのりを手に付けて乾燥させ、手洗い後のヨウ素反応で、洗い残しを確認できるようにする。 口の中の細菌の様子の実験は、歯みがき前後の口の中の細菌の様子をテレビ顕微鏡で確認できるようにする。 実験を通して「できている」と思っている生活行動を「できているかな」という視点に立って見直し、実感を伴って健康とのかかわりが知識としてとらえられるようにする。 実験にかかわる写真等を掲示し、健康を阻害している状態や健康状態を比較しながら、自分の生活の中で変えた方がよいと思うことや解決する手がかりが見つかるようにする。 自分の興味のある実験について、友達と一緒に調べてみるよう助言する。 実験中で気付いたことや感想を学習カード3にしっかり記入するよう助言する。 わかったことや気付いたことを学習カード3をもとに発表できるようにする。 自分の変えた方がよいと思うことと実験の結果や感想などを結びつけて考えるよう助言する。 自分にとって何が一番問題で、どんなふうに生活を変えたらよいかを考えるようにする。 新しい健康問題に気付いた児童は、学習カード2に記入しそのことについて考えるようにする。 生活チェックカードやヒントカードを使って、再度自分の健康問題や解決方法について考えるよう助言する。 友達の解決方法を聞き、自分の解決に役立てるよう助言し、課題解決への意欲をもてるようにする。 ヒントカードや友達の解決方法を参考にしながら、解決方法を見つかるよう助言する。 	<p>アー（実験の様子、学習カードの記述内容）</p>
30	<p>4 実験したことや調べたことをグループで交流し、自分の生活行動を振り返る。</p> <p>実験でわかったことや気付いたこと、変えた方がよいと思うことや解決方法を発表し合い、自分の変えた方がよいと思うことをはっきりさせ、課題と解法を考えよう。</p>		<p>自分の健康課題に気付き、自分の健康課題を解決するための基礎的な知識が身に付いたか。 アー、イー、ウー（学習カードの記述内容、発表の内容及び様子、実験調べ活動の様子、交流の様子）</p>

10	5 これからの生活目標を考える。 はっきりした自分の課題が達成できるよう生活目標を考えよう。 (学習カード2)	<ul style="list-style-type: none"> 生活目標が決まらない児童に対しては、グループで意見交換をし、友達の目標を参考にしたりして考えるように支援する。 学習カード2に生活目標と解決方法を具体的に記入するようにする。 	
	6 生活目標を互いに励まし合おう。 生活目標が達成できるよう互いに励まし合おう。	<ul style="list-style-type: none"> グループで、生活目標を互いに発表し励まし合った後、学習カードを交換し、友達の生活目標に対して励ましや応援する言葉を記入する。 励ましてもらった感想を発表し、賞賛することにより一人一人の課題解決に向けての意欲が高まるようにする。 	
5	7 本時の学習のまとめをし、次時の学習内容を知る。	<ul style="list-style-type: none"> 学習のまとめは、自己評価とし、わかったことや感想を学習カード2にしっかり書くようにする。 これからも健康な生活を送れるよう、生活目標や解決方法が掲げられたことに賞賛を与え、生活目標を達成しようとする実践意欲がもてるような言葉がけをする。 簡単に振り返りができる学習カード5(元気バリバリ大作戦)を与え、次時まで取り組むようにする。 学習カードへのコメントや個別指導により、生活目標の設定や解決方法について助言する。 	ウー (学習カードの記述内容)

印は「努力を要する児童への手だて」

印は検証の観点

本時の学習(4時間目)見通し3

- (1) 目標
毎日を健康に過ごすために、学校では様々な保健活動が行われていることに気付く。
自分の生活目標についての取組を発表し、毎日を健康に過ごすためのこれからの見通しをもてるようにする。
- (2) 準備
養護教諭との打ち合わせ、学習カード4、学習カード5、資料4「こんな人知っている」
- (3) 展開

時	学 習 活 動	支援および指導上の留意点	評価項目(評価方法)
10	1 本時の学習活動を確認する。 2 保健室、学校医、学校薬剤師、給食センターの役割を知る。 健康に過ごすために学校で行われているいろいろなことについて調べよう。 養護教諭の先生に保健室の役割についてインタビューしよう。 (学習カード4)	<ul style="list-style-type: none"> 本時は保健学習全体の最後の時間で、前半が学校での保健活動について、後半は自分の健康課題への取組の発表会であることを伝える。 養護教諭には、インタビュー形式で質問できるよう事前に学習の進め方を知らせておく。 歯の模型や水質検査の道具等を準備しておき、保健室のいろいろな働きや養護教諭の児童の健康に対する思いに気付けるようにする。 簡単なクイズ形式の学習カード4を使いながら、各々の役割について楽しく学習できるよう工夫する。 学校医、薬剤師、調理師が働いている様子の資料を掲示して、役割に気付くようにする。 養護教諭のインタビューを中心とし、個々の内容については、あまり細かくなならないようにする 	
5	3 様々な人の保健活動についてまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> 児童の健康づくりに様々な人がかかわっていることに気付かせ、感謝してさらに健康になろうという意欲を高めるようにする。 学校で行われている保健活動について、保健室に直接行くなどして、個別に指導する。 	ウ(学習カードの記述内容)
20	4 自分の生活目標についての取組を発表し、自己評価、相互評価により振り返る。 自分の生活目標への取組や学習を通してわかったこと、これからの目標を発表しよう。 (学習カード5)	<ul style="list-style-type: none"> 発表の前に、自分が健康だと感じることをしっかりイメージして、自分の生活目標への取組を自信をもって発表できるようにする。 家庭の協力が得られるよう親のコメントをもらえるようにする。 相互評価が適切にできるよう、目標に対して発表しやすいよう事前に学習カードにアドバイスを入れておく。 発表文は、発表の例を提示し、事前に書いておくようにする。 発表は、グループの中で行い、生活目標への取組のよいところや工夫していることをグループ全体で賞賛や認め合い、アドバイスし合う活動を取り入れる。 友達の賞賛やアドバイスをしっかり聞き、これからの取組に役立てるようにする。 グループ代表者の発表を通して、クラス全員の生活目標への取組に賞賛を与えるとともに、よい点はこれからも続け、問題点は改善していくよう励ます。 目標が達成されなくても、達成しようとする意志や意欲が大切であると助言する。 	自分の生活目標に対する取組に自信をもち、健康課題を解決するための今後の見通しがもてたか。 アー、イー(発表内容や発言の様子、学習カードの記述内容)
5	5 本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の学習成果を賞賛し、学習カードや学習資料を教室内に掲示し、学習したことが日常生活の中で実践力と生かされるよう励ます。 学習カードへの励ましの言葉や、日常生活での声かけを通して、意欲を高める。 	イー(学習カードの記述内容)

印は「努力を要する児童への手だて」

印は検証の観点