

第3学年体育科学習指導案

日 時：令和7年7月16日（水）5時間目
場 所：板橋区立常盤台小学校 3年3組 教室
対 象：第3学年3組 32名

1 単元名 領域 保健 内容 「けんこうな生活」

2 単元の目標

知識及び技能	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、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が続けることや体の清潔を保つこと、明るさの調節、換気などの生活環境を整えることが必要であることが理解できる。
思考力、判断力、表現力等	健康の生活について、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。
学びに向かう力、人間性等	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すすんで取り組むことができる。

3 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
単 元 の 評 価 規 準	<p>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良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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>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すすんで取り組もうとしている。</p>

4 研究主題に迫るための手だて

研究主題

自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
～学びの連続性をめざす授業づくりを通して～

<今年度の研究の視点>

(1) 学びのサイクルを生かした授業づくり

① 人権に配慮し、興味・関心を持たせる導入の工夫

授業の導入では、担任が扮した手洗い博士の出てくる短い動画を見て、興味関心を持たせる。手洗い博士の手伝いをするという学習活動を設定することで、友達の手汚れに注目するのではなく、自分の手の汚れに着目させ、自己の生活を振り返る活動へつなげていく。

② 意欲的に活動するための展開の工夫

3 学年児童は、就学前の3年間をコロナ禍で過ごし、手洗いうがいや空気の入替え等が健康に過ごすために必要であることを肌身で感じてきた児童である。しかし、時間が経ち、手洗いの必要性を感じて手洗いをしている児童は少なくなっているのが現状である。手洗いをしている児童でも、石鹸でしっかりと手を洗ったり、ハンカチで手を拭きとったりしている児童は少ない。

そこで展開の活動では、脱脂綿を使って自分の手の汚れを拭きとる。どれだけ手に汚れがついているかを実際に実験することにより、手洗いの大切さを考えられるようにした。また、放っておくと手についた細菌が増えることを、教科書の画像・動画を使って示し、手洗いの大切さや正しい手の洗い方を考える学習活動につなげられるようにした。

③ 課題解決型の授業スタンダード

「板橋区授業スタンダード S」に則り、一単位時間の流れを「めあての設定→自力解決→集団解決→まとめ・振り返り」とする。

自力解決、集団解決の場面では、付箋を使って、自分の考えを書き表し、ホワイトボードに貼って示し（BS 法）、分類してタイトルをつける作業（KJ 法）を行うことにより、主体的に問題を解決し、「個別最適な学び」と「協働的な学び」の充実を図る。このことにより、自己の生活を見直し、健康によい1日の生活の仕方や生活環境を整えることについて意欲を持てるようにする。

(2) タブレットを活用した自己チェック・ふり振り返り

① 自己の生活を振り返る「生活リズムチェックシート」の活用

第2時に学習したことを自分に生かすことができるよう、第1時から第2時にかけて、Google スプレッドシートを使用した「生活リズムチェックシート」に自己の生活リズム（起床、朝食、排便、運動、就寝、熟睡度）を記入してチェックする。「生活リズムチェックシート」に記入すると、自動的にレーダーチャートに反映され、自己の生活リズムのよい点や課題点を可視化できる。児童自らが継続的に評価できるようにする。

② 自己の手洗いについて振り返る「手洗いチェックシート」の活用

第3時の学習（本時）で自己の手洗いについて振り返りがしやすくなるよう、第2時から第3時にかけて Google スプレッドシートで作成した手洗いチェックシートに記入してチェックする。第3時の授業の中で、自分の手の汚れを拭きとって観察したり、細菌の増え方を動画で視聴したりした後、手洗いチェックシートの結果を振り返ることで、普段自分がしている手洗いのタイミングや、正しく手を洗えていたのかどうか、自己の課題に気付けるようにする。

(3) 子供自身が健康的な生活スタイルを確立する健康教育

生活習慣の乱れは、健康の維持に悪影響を及ぼすだけではなく、生きるための基礎である体力の低下、ひいては気力や意欲の減退、集中力の欠如など精神面にも悪影響を及ぼすといわれている。

解決に向け、道徳や学級活動などを交え、教科横断的なアプローチをしていくことで、児童が自ら健康的な生活を送ることができるようにする。自己の課題の原因を分類整理したり、話し合い活動で個々の児童の生活経験や発想の違いを生かしながら具体的な解決方法を考えたりし、強い意志をもって粘り強く実践できるようにする。

5 単元と評価の計画

時間		1	2	3（本時）	4
ねらい		<ul style="list-style-type: none"> 健康とは心や体の調子がよい状態であること。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を理解できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 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必要であることについて、理解できるようにする。 1日の生活の仕方に関する課題や1日の生活の仕方で大切なことを、運動、食事、休養・睡眠の視点から見付けることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日を健康に過ごすには、体の清潔を保つことが必要であることを理解できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日を健康に過ごすには、体や衣服の清潔を保つことなどが必要であることを理解できるようにする。 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理解できるようにする。
学習内容		①自分が健康だと思うのはどんなときか話し合う。 ②健康でいるために大切なことは何か考える。 ③健康でいるために自分でできていることを書く。	①2人の1日の生活の様子を比較する。 ②運動、食事、休養・睡眠の関係を考える。 ③毎日を元気に過ごせるようになるためのアドバイスを書く。 ④自己の生活リズムをチェックする。	① 水で湿らせた脱脂綿で手を拭いたらどうなるか調べる。 ② 手洗いの大切さについて書く。	① 毎日下着やハンカチを取り替える理由を考える。 ② 3枚の写真から自分が本を読んだり、勉強したりするときの環境を選ぶ。 ③ 部屋の空気と健康について話し合う。 ④ どのように身の回りの環境を整えるのかについて書く。
留意点・支援		<ul style="list-style-type: none"> 障がいの有無が健康な状態を規定するものではないことに気付けるようにする。 換気や明るさの調整、掃除といったことも健康と関係があることに気付くことができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 2人の運動、食事、休養・睡眠のとり方に注目するようにする。 生活リズムの一つの要素である睡眠を焦点化して考えるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 手の汚れは、見てわかる汚れだけではないことについて強調する。 	<ul style="list-style-type: none"> 衣服の汚れも、手の汚れ同様に見てわかる汚れだけではないことについて強調する。 部屋の明るさや空気などが健康と関係があることに意識できるようにして、課題へつなげていく。
評価の重点	知・技	①	②	③	④
	思・判・表		①	②	
	態度				①

6 本時の学習（3／4）

（1） 本時の目標

- ・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理解できる。
- ・体の清潔について学習したことと自分の生活とを比較したり関連付けたりして、考えたことを友達と伝え合うことができる。
- ・体の清潔についての自他の課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習に進んで取り組むことができる。

（2） 本時の展開

時間	学習活動	○教師の関わり◆配慮児童への支援 ◎指導上の留意事項☆評価【評価方法】
導入 (3分)	1 前時の振り返り 2 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> めあて 体の清潔について考え、自分の手洗いを振り返り、伝え合おう。 </div>	◎めあてに結び付けるような動画を視聴する。
展開 (37分)	3 「水で湿らせた脱脂綿で手を拭いたら、脱脂綿はどうなるのか。」について調べる。 ○水を含ませた脱脂綿で、手のひらや指の間を拭く。 ○拭く前の脱脂綿と拭いたあとの脱脂綿を比べ、考えたことをワークシートに記入する。 <ul style="list-style-type: none"> ・きれいな手なのに見えない汚れがついていた。 ・汚れていないように見える手だけれど、たくさん汚れがついているのはなぜかな。 ・水だけで手を洗っても汚れは取れない。 4 実験「手の汚れ」の動画を見て分かったことを全体で共有する。 <ul style="list-style-type: none"> ・石鹸を使って手を洗うとほとんど汚れが残らないことが分かった。 ・水で洗っても、汚れが少し残っていることがある。 5 いつも手をきれいに保つには、どうすればよいか考え、グループで伝え合う。 ○自分一人で考え、付箋に書き表す。 ○グループに分かれ、自分の考えを伝え、整理する。 <ul style="list-style-type: none"> ・食事前 ・休み時間が終わって教室に入る前 ・指の間や指の先 ・てのひら ・爪の辺り ・しっかりと ・時間をかけて ・石鹸を泡立てて ・洗い残しのないように ○手洗い動画を見て、正しい手洗い方法について理解を深める。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> まとめ 毎日を健康に過ごすために、食事前などに、石鹸でしっかり手を洗う。 </div>	◎脱脂綿の汚れを観察することで、洗えているつもりでも、しっかりと洗えていないことに気付けるようにする。 ◎動画についてより分かりやすく説明することで、石鹸で洗うとより手が清潔になることに気付けるようにする。 ◎個別の時間を十分にとって自力解決してから、集団解決へ向かうようにする。 ◎付箋に書き記し、個別に考えたことを伝え、整理することで、広げられるようにする。 ◎自分達で課題を発見したり、解決したり、分析したりする活動を取り入れることで、意欲的に問題に関われるようにする。 ☆体の清潔について学習したことと自分の生活とを比較したり関連付けたりして、考えたことを友達と伝え合うことができる。（思考・判断・表現）【ワークシート・発言】
まとめ (5分)	6 手洗いチェックシートのグラフを見て、今日の学習を振り返り、分かったことや感想を書く。 <ul style="list-style-type: none"> ・手には目に見えない細菌がついているから、しっかりと手を洗うようにしたい。 ・手を洗うことで病気の予防をしていきたい。 ・今まで給食の前にも手を洗っていないことがあったので、しっかりと手を洗っていきたい。 	☆毎日を健康に過ごすには、体の清潔を保つことが必要であることを理解している。（知識・技能）【ワークシート・発言】

早ね早起朝ごはん②

生活のリズムをチェック

1週間の生活を記録し、できたら○、できなかったら△を選んでください。

調べること/日付								○の合計	△の合計
決めた時こくに起きた。 7時 ▼ 00分 ▼	△ ▼	△ ▼	△ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	4	3
朝ごはんを食べた。	○ ▼	△ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	6	1
はいべんをした。	△ ▼	△ ▼	○ ▼	△ ▼	△ ▼	○ ▼	△ ▼	2	5
体育の時間以外に運動したり、 外で体を動かして遊んだりした。	○ ▼	△ ▼	△ ▼	○ ▼	○ ▼	△ ▼	△ ▼	3	4
決めた時こくにねた。 22時 ▼ 10分 ▼	△ ▼	△ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	△ ▼	○ ▼	4	3
ぐっすりねむれた。	○ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	○ ▼	7	0

1週間の生活リズムパラメータ

数字が大きいく、きれいな六角形だと◎



1週間の生活リズムパラメータ

数字が大きいところは、なおしましょう！



すいみん時間アンケート

B I U ↺ ↻

フォームの説明

昨日、何時にねましたか？ *

(例：20:00、21:30など)

時刻



今朝、何時に起きましたか？ *

(例：06:30、07:00など)

時刻



手洗いアンケート

B I U ⇄ ✕

フォームの説明

手をあらうときせっけんは使いますか*

- ☐ 使う
- ☐ 使わない

手をあらうときはどのくらいの時間あらっていますか*
(れい) 20びょう、45びょう、65びょうなど

短文回答

手あらいは大切だと思いますか*

- ☐ 思う
- ☐ 思わない

いつ手をあらいますか。*

どこでもえらんでいいです。

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき | <input type="checkbox"/> きゅう食の前 |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんの前 | <input type="checkbox"/> きゅう食の後 |
| <input type="checkbox"/> 学校についた後 | <input type="checkbox"/> 家にかえってすぐ |
| <input type="checkbox"/> 休み時間の後 | <input type="checkbox"/> おやつの前 |
| <input type="checkbox"/> 体育の後 | <input type="checkbox"/> よるごはんの前 |
| <input type="checkbox"/> 図工の後 | <input type="checkbox"/> ねる前 |
| <input type="checkbox"/> 書写の後 | <input type="checkbox"/> その他 |

けんこうな生活① 名前（ ）

めあて けんこうでいるために大切なことを話し合おう。

- ①下の絵の中から、けんこうや安全（あんぜん）にかかわることをさがして、○でかこもう。



- ①自分がけんこうだと思いますか。あてはまる口に○をつけ、そのわけを書こう。



わけ

けんこうとは、

- ②けんこうでいるために大切だと思うことを書き出そう。

- ③まとめ

- ④ふり返り

けんこうな生活② 名前（ ）

めあて 毎日をけんこうにすごすためには、1日をどのように生活するとよいのか考え、話し合おう。

- ①あやさんとけんさんの生活の仕方のちがいについて気づいたことを書こう。



- ②けんさんが毎日をけんこうにすごせるようになるためのアドバイスをしよう。

- ③まとめ

- ④自分の生活を見てみよう。

自分のかだい

自分の作せん

- ④ふり返り

けんこうな生活③ 名前（ ）

めあて 体のせいけつについて考え、自分の手あらいをふり返り、伝え合おう。

- ① だっしめんで手をふいて、気づいたことや考えたことを書きましょう。

.....

- ② 手のよこれをしっかり落すには、どうすればよいか考えよう。

.....

③ まとめ

毎日をけんこうに過ごすために

.....

④ ふり返り

.....

けんこうな生活④ 名前（ ）

めあて 毎日をけんこうに過ごすために、身の回りのかんきょうをどのように整えたらよいか考え、考えたことを伝え合おう。

- ① 毎日、下着やハンカチを取りかえる理由を考えよう。



.....

- ② 下の写真を見て、自分が本を読んだり、勉強したりするときにえらぶ教室の番号とえらんだ理由を書こう。



教室の番号 えらんだ理由

- ③ 下の絵のようなとき、どうしたらよいか書こう。



まだやドアをしまの切った教室に、たくさんの人がある。



おどをきけずにそうじをしている。

.....

④ まとめ

.....

- ⑤ P20①、②の行動をしている人にアドバイスを書こう。

① タブレットを見ている人へ.....

.....

② 友だちと話している人へ.....

.....

⑥ ふり返り

.....