

■保健の単元計画例 『みんなのほけん 3・4年』（保健 305）

第1章 健康な生活 第3学年 ●————● 教科書 p.5～18 ◆配当授業時数：4時間

単元の目標

- 健康な生活について理解すること。
 - ・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。
 - ・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などが必要であること。
 - ・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。
- 健康な生活について課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現すること。

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
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、また、毎日を健康に過ごすためには、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、体の清潔を保つこと、生活環境を整えることなどが必要であることを理解している。	健康の状態と主体・環境要因の関係、1日の生活のしかた、身の回りの清潔や生活環境について、自分の生活を見直すことを通して課題を見つけ、その解決を目指して思考し判断しているとともに、それらを他者に伝えている。	健康の状態と主体・環境要因の関係、1日の生活のしかた、身の回りの清潔や生活環境、学校の保健活動に関する学習において、目標に向かって粘り強く取り組むとともに、自分なりに工夫して進めている。

学習活動と評価の計画

知：知識・技能 思：思考・判断・表現 主：主体的に学習に取り組む態度
 ◎：該当する観点 ○：関連する観点

時間 (教科書頁)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第1時 (p.6～7)	1 かけがえのない健康 1. 今日の心と体の調子をチェックする。 2. 毎日の生活のしかたや身の回りの環境と健康とが、深く関係していることについて考える。 3. 運動、食事、休養及び睡眠が健康と関係していることをまとめる。→p.10「もっと」	・それぞれの項目について確かめている。 【記録】 ・運動、食事、睡眠、排便や、身の回りの環境によって、心や体の調子が変わった経験を出している。 【記録、発言】 ・運動、食事、休養及び睡眠、身の回りの環境、人との関わりなどが、健康と関係していることを理解している。 【記録】	◎	◎	○

*主体的に学習に取り組む態度の評価については、内容や時間のまとまりごとなど、評価が適切に行える段階で実施することが望ましい。

時間 (教科書頁)	学習活動・内容	評価規準と評価方法	評価の観点		
			知	思	主
第2時 (p. 8～9)	2 1日の生活のしかた 1. はるかさんとたかしさんの生活を比べ、はるかさんが元気な理由を考える。 2. 自分の毎日の生活の様子をチェックする。 3. リズムのある生活の工夫を考える。→p. 11「もっと」	・睡眠時間、自由時間の過ごし方など、観点を的確に捉えている。【記録、発言】 ・自分の生活の様子の特徴に気付いている。【記録、発言】 ・具体的で実行可能な工夫を考えている。【記録、行動観察】	○ ○ ◎	◎ ◎ ○	○ ○
第3時 (p. 12～13)	3 体の清けつ 1. ぬれた脱脂綿で手を拭き、気付いたことを発表する。 →p. 16「もっと」 2. 体を不潔にしたときの様子について知る。 3. 体を清潔にするためにしていることを考える。 4. 清潔な衣服やハンカチを身に着ける理由について考える。 5. はるかさんの行動について、改善のためのアドバイスを考える。	・手の汚れに気付いている。【行動観察】 ・爪や皮膚などを清潔にする理由について自分なりの考えを発表している。【発言】 ・体を清潔にする具体例を挙げている。【発言】 ・教科書の写真を見て、汚れについて再認識している。【行動観察】 ・清潔という観点で行動を捉えるとともに、改善のための方策を考え、自分の言葉で表現している。【記録】	 ◎	○ ◎ ◎ ◎	◎ ○ ○
第4時 (p. 14～15)	4 身の回りのかんきょう 1. 教室の明るさを変え、気付いたことを発表する。 2. ちょうどよい明るさにするためにはどうすればよいか考える。→p. 16「もっと」 3. 教科書の図を見て、部屋の空気について考える。 4. 換気をしたときの様子について知る。 5. 身の回りの環境を整えるためにはどうすればよいか考える。→p. 17「もっと」	・明るさが目に及ぼす影響について考えている。【発言】 ・実験の結果や教科書の図を基に考えている。【記録】 ・二つの場面について、空気が悪くなる原因を明確にしている。【記録、発言】 ・教科書の写真を見て、換気の大切さについて認識している。【行動観察】 ・学習したことを踏まえて、教科書の二つの場面の解決のしかたを考えている。【記録】	 ○ ○	◎ ◎ ◎ ◎	○ ○