

小学校体育科保健 単元計画例

『新・みんなのほけん 3・4 年』
(224 学研／保健 311)

第 3・4 学年

2023 年 9 月現在

ここに掲載している評価の観点は、例をできるだけ示したものです。
実際の単元計画を作成する際には、必要な箇所を取り上げるなどしてご活用ください。

株式会社 Gakken

① 健康な生活 第3学年

教科書 p.7～26 ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ・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を理解している。 ・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を理解している。 ・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している。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・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ているとともに、それを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の大切さに気付き、健康な生活についての学習に進んで取り組もうとしている。

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 (教科書ページ)	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.8～11)	1 かけがえのない健康 1. 健康について考えるために、自分自身の生活を振り返る。 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。	<ul style="list-style-type: none"> ・健康とは何かについて、考えている。 【記録、発言】 ・運動、食事、休養及び睡眠、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 (教科書ページ)	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.12～15)	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. たかしさんの生活をどのように見直すとよいか、アドバイスを考える。 3. リズムのある生活の工夫を考える。	・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】 ・1日の生活のしかたを踏まえ、アドバイスしている。 【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.16～19)	3 体の清けつ 1. むれた脱脂綿で手を拭き、気付いたことを発表する。 2. 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。 3. 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】 ・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】 ・体を清潔にする具体例を挙げている。 【発言】 ・清潔という観点を行動で捉えるとともに、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.20～23)	4 身の回りのかんきょう 1. 教科書の図を見て、予想したことを発表する。 ○ 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。 2. 教科書の図を見て、部屋の空気について考える。 3. 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。	・身の回りの環境と健康が関係していることに気付いている。 【発言】 ・明るさが目に及ぼす影響や、空気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】 ・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】	 ○ ○ ◎	◎ ◎ ◎ ◎	○ ○

② 体の発育・発達 第4学年

教科書 p.27～46 ◆配当授業時数：4 時間

単元目標

- 体の発育・発達について理解すること。
 - ・体は、年齢に伴って変化すること。また、体の発育・発達には、個人差があること。
 - ・体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。
 - ・体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であること。
- 体がよりよく発育・発達するために、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	<ul style="list-style-type: none"> ・体は、年齢に伴って変化することや、体の発育・発達には、個人差があることを理解している。 ・体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること、また、異性への関心が芽生えることを理解している。 ・体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることを理解している。
思考・判断・表現	<ul style="list-style-type: none"> ・体がよりよく発育・発達するために、課題を見つけ、その解決に向けて考えているとともに、それを表現している。
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康の大切さに気付き、体の発育・発達についての学習に進んで取り組もうとしている。

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 (教科書ページ)	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.28～31)	1 変化してきたわたしの体 1. 1年ずつの身長伸びのグラフからわかることを考える。 2. 身長がどのように変化するかを考える。 3. 成長についての心配がある人への声かけを考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・身長伸びの傾向や、身長伸び方には個人差があることを押さえている。 <p>【記録、行動観察】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教科書の図からわかったことを積極的に発表している。 <p>【発言】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習したことを活用して、自分の言葉で表現している。 <p>【記録】</p>	◎	◎	
				◎	○
			◎	◎	○

^{*} 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 (教科書ページ)	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.32～35)	<p>2 大人に近づく体</p> <p>1. 女子と男子、子供と大人の体つきの違いについて考える。</p> <p>2. 大人になると男女の体つきがどのように変わるか確かめる。</p> <p>○ 教科書の事例から、体の変化に気付いたときの気持ちを知る。</p> <p>3. 自分の体の変化に気付いたときの、自分への言葉かけを考える。</p>	<p>・教科書の図を見て考えている。 【行動観察】</p> <p>・恥ずかしがらずに真剣に調べている。 【記録、発言】</p> <p>・体の変化を前向きに、自分ごととして捉えている。</p> <p>【行動観察】</p> <p>・思春期の体の変化は、誰もが経験することであり、その起こる時期や起こり方には個人差があることを押さえている。 【記録】</p>		◎	○
第3時 (p.36～39)	<p>3 体の中で起こる変化</p> <p>1. 月経と射精について知る。</p> <p>○ 教科書の事例から、初経や精通が起こったときの気持ちを知る。</p> <p>2. 思春期の異性などへの関心について考える。</p> <p>3. 思春期の体や心に起こる変化に気付いた友達に対して、どうしてあげたいかを考える。</p>	<p>・月経や射精の意味と仕組みを理解している。 【記録】</p> <p>・初経、精通を前向きに、自分ごととして捉えている。 【行動観察】</p> <p>・思春期の心の変化や異性などとの関わり方の変化は、大人に近づいているしるしであることを理解している。 【記録、発言】</p> <p>・事例について積極的に考えている。 【記録】</p>	◎		◎
第4時 (p.40～43)	<p>4 よりよい発育・発達のために</p> <p>1. 適切な運動について考える。</p> <p>2. バランスのよい食事について考える。</p> <p>○ 十分な休養・睡眠について考える。</p> <p>3. 体がよりよく成長するためにそれぞれの目標を立てる。</p>	<p>・運動の必要性を理解している。 【記録】</p> <p>・バランスのよい食事の必要性を理解し、課題に積極的に取り組んでいる。 【記録、行動観察】</p> <p>・休養・睡眠の必要性を理解している。 【記録】</p> <p>・学習したことを踏まえて、具体的に実行可能なめあてを決めている。 【記録】</p>	◎	○	○