

# 第3学年 体育科（保健領域）学習指導案

日 時： 平成27年12月17日（木）  
 6校時（14：50～15：35）  
 対 象： 石垣市立 石垣小学校 3年1組  
 （男子15名女子11名 計26名）  
 指導者： 新垣 三貴子（T1）  
 宇根 香織（T2）養護教諭  
 共同研究：八重山地区小学校体育研究会

## 1. 単元名 けんこうな生活

## 2. 単元の目標

「G 保健（1）毎日の生活と健康」

（1）健康の大切さを認識するとともに、健康によい生活について理解できるようにする。

ア 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。

イ 毎日を健康に過ごすには、食事、運動、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。

ウ 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。

## 3. 単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の状態、1日の生活の仕方、身の回りの環境について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。</li> </ul>

### 学習に即した評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。</li> <li>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活動に意欲的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康な生活について、教科書や資料などを基に、課題や解決の方法を見つけたり、選んだりするなどして、それらを説明している。</li> <li>健康な生活について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見つけたりするなどして、それらを説明している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の状態、主体の要因や周囲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。</li> <li>1日の生活の仕方について理解したことを言ったり、書いたりしている。</li> <li>身の回りの環境について理解したことを言ったり、書いたりしている。</li> </ul>

#### 4. 単元について

##### (1) 教材観

本単元では、健康の大切さを認識させるとともに、健康のためのよりよい生活について理解できるようにする学習をねらいとしている。まず、健康な状態とはどういう状態なのか、健康には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ことが大切である。具体的な内容としては、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、食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることなど、「1日の生活のリズム」に合わせることで、また、体や衣服など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。さらに、健康の保持増進には、生活環境も関わっており、部屋の明るさの調整や換気など生活環境を整えることが必要であることを理解できるようにする。

学習指導要領の3・4学年の「内容の取り扱い」に「(4) 内容の「G 保健」の(1)については、健康診断や学校給食など様々な活動が行われていることについて触れるものとする。」と示されている。そこで本単元の発展として、「広げよう」の取り組みの中に「早寝早起き朝ご飯」「いろいろな運動」そして「下着や靴下の働き」と「けんこうを守る活動」がある。その中の学校で行われているけんこうを守る活動として、学校環境衛生や学校給食、そして健康診断が取り上げられている。本学級の児童の実態をみると、学習中の姿勢、集会時の立っている時の姿勢の悪さがとても気になる。

そこで「健康診断」に関連させて、脊柱側湾について取り上げ、日頃の姿勢について考えさせたい。姿勢と健康がとても関係深いということを理解させ、より健康的な生活を送るための実践力の育成につなげていきたい。

##### (2) 児童観

本学級の児童は、友だち思いの児童が多く、男女の仲もとてもよい。男子は活発で、休み時間になると鬼ごっこや野球をしたりと、体を動かして遊ぶ姿がよく見られる。女子は比較的落ち着いていて、読書をしたり、友だち同士でおしゃべりをしたりして過ごしている。全体の雰囲気として、素直な児童が多く、いろいろな取り組みにも最後まで意欲的に頑張ろうとする姿が感じられる。

生活実態調査をしたところ、本学級の児童は、「早寝早起き朝ごはん」の重要性は意識している。また、基本的な生活習慣を守ることが、健康的な生活につながるということも分かっている。しかし、数名の児童は、生活のリズムの確立が不十分な児童もいることが分かった。

(児童意識調査3年1組 平成27年12月8日 26名実施)

##### 1. 夜は何時に寝ますか？

① 9時前	② 9時～10時	③ 10時～11時	④ 11時～12時	⑤ 12時あと
7人	11人	8人	0人	0人

##### 2. 朝は何時におきますか？

① 6時前	② 6時～6時半	③ 6時半～7時	④ 7時～7時半	⑤ 7時半あと
4人	7人	8人	6人	1人

3. 朝ご飯は食べますか？

①毎日しっかり食べる	②毎日食べるが少しだけ	③時々食べる	④食べない
19人	4人	2人	1人

4. 週にどのくらい運動しますか？

①毎日	②週4～5日	③週に2～3日	④ほとんどしない
9人	7人	4人	6人

5. 休み時間に手洗いはしますか？

①毎時間している	②時々している	③しない
4人	17人	5人

6. 手を洗うとき石けんを使いますか？

①毎回使う	②時々使う	③使わない
17人	6人	3人

7. 休み時間にうがいはしますか？

①毎時間している	②時々している	③しない
3人	18人	5人

8. はみがきはしていますか？

①朝昼夜する	②朝・昼だけ	③朝・夜だけ	④昼・夜だけ	⑤夜だけ	⑥しない
22人	2人	1人	1人	0人	0人

9. 立っている時の姿勢はどうですか。

(よくない理由)

①よい	②よくない
23人	3人

- ・やすめの状態でななめになっている。
- ・背中がまがっている

10. 座っている時の姿勢はどうですか。

(よくない理由)

①よい	②よくない
19人	7人

- ・背もたれにもたれていすの前の方で座っている。
- ・背中が曲がっている
- ・机に顔を近づけている

11. 給食の時の姿勢はどうですか。

(よくない理由)

①よい	②よくない
20人	6人

- ・ひじをついて食べている。
- ・お茶碗をもたずに食べている (犬食い)

12. あなたが思うよい姿勢とはどんな姿勢だと思いますか。

・背中がぴんとしている。	・イスに座る時は足を床につけて背中を伸ばしている。
・背中を丸めない。	・胸をはっている。おしりを立てて座る。

姿勢について学習するにあたり、児童が自分自身の姿勢や健康についてどのような意識を持っているのか調べてみた。日頃の自分の姿勢について聞いてみると、子ども達は、日頃の自分の姿勢について学級の半数以上がよい姿勢だと言っている。また、よい姿勢とは「背筋を伸ばすこと」などともわかっている。

今年度4月に学校全体で「立腰＝姿勢」について共通確認を行い、帯タイム「夢の子タイム」や授業の終始時に姿勢を正し、授業の構えとして取り組んでいる。しかし、時間が過ぎるにつれ、子ども達はすぐにいつもの癖のある姿に戻ってしまい、なかなか身につかないというのが実態である。そこで授業中や給食時間など、子ども達の様子を注意してみると、「背中を丸めて座っている子」「体を机にもたれかけて座っている子」「体を斜めにして立っている子」「ひじをついて食事をしている子」等などが目につき、成長期にある子ども達の心身の健康状態が心配であり、また学習に集中して取り組んでいるかも気がかりである。

自分の姿勢は自分自身では見えないので、普段の子ども達の学習の様子を写真で見せることで、実際の自分の姿勢に気づいてほしい。そして、よい姿勢で過ごすことが、健康につながるのだと意識させたい。

### (3) 指導観

保健学習は、児童にとって初めての学習となる。冒頭では、どのようなことを学ぶのか、内容の概要を示し、学習の意欲を高めたい。また、知識を「活用」する学習活動を取り入れ、これからの自分の健康の保持増進のために生活を見直し、課題解決の方法を実践する意欲も持たせたい。

毎日健康に過ごすためには、食事・運動・休養・睡眠に気をつけ規則正しい一日の生活のリズムをつくる必要がある。また、健康増進には生活環境も関わっている。しかし、健康についての知識はあっても、なかなか行動に結びつかないと言われている。子ども達の一日の生活は、ほぼ学校で過ごす時間が多い。立っている時、座っている時の姿勢、食事をしている時の姿勢、その中でも、学習している時の自分の姿勢について考える時間をつくり、改めて自分の姿勢に目を向けさせていきたい。また、姿勢によって背骨の様子が変化することも理解させ、意識してよい姿勢をしようとする意欲を持たせたい。よい姿勢で過ごすことで健康になるということにも気づかせたい。そのための方法を学級全体で話し合い、一人一人が実践する態度を身につけさせたいと考える。

今回は、養護教諭とT・Tで指導を行う。養護教諭という専門性をいかし、より分かりやすく児童に資料を提示したり、児童にとって身近で具体的な事例を紹介したりできることで、より児童の理解を深めることができると考える。そこで、科学的・統計的な見方での話を子ども達に分かりやすく噛み砕いて聞かせることで「悪い姿勢でいると、背骨が歪むことや背中が曲がっていると内蔵や血管が圧迫され、集中力や考える力が弱くなる」など、子ども達が日常で感じてきた様々な事象との一致が行えるようにしたい。児童が自らの健康についてより深く考えることができることを期待したい。

5. 指導と評価の計画（全5時間）

時間	ねらい	評価規準			評価規準
		関心意欲態度	思考判断	知識理解	
1	「けんこうというたからもの」 健康な状態について理解する。また、健康と生活の仕方や身の回りの環境とのつながりに気づかせながら、健康の大切さを実感できるようにする。	○		○	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康とはどんな状態か、自分の経験をふまえて発表しようとしている。(関・意・態)</li> <li>●健康な状態と、健康に関わる要因について理解し、健康がかげがえのないものであることがわかる。(知・理)</li> <li>●健康な状態に関わる要因を主体の要因と身のまわりの環境の要因に分け、その理由を説明している。(思・判)</li> </ul>
2	「けんこうによい1日の生活」 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、食事、運動、休養、睡眠をとる必要があることを理解できるようにする。		○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康に過ごすための1日の生活の仕方に関心をもち、生活の仕方の違いについて考えようとしている。(関・意・態)</li> <li>●健康に過ごすには、規則正しい1日の生活リズムをつくること、それを毎日続けていくことが必要であることがわかる。(知・理)</li> <li>●1日の生活リズムには食事、運動、休養・睡眠のどれもが欠かせないという視点から、健康に過ごすにはどうしたらよいか、表現することができる。(思・判)</li> </ul>
3	「からだのせいけつとけんこう」 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、体や衣服などの清潔を保つ必要があることを理解できるようにする。		○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体を清潔にすることはどうして必要なか、具体的に考えようとしている。(関・意・態)</li> <li>●体を清潔にすることの効果について理解し、健康に過ごすには、体や衣服などの清潔を保つ必要があることがわかる。(知・理)</li> <li>●手を洗わずに食事をしようとしている人や夜は歯みがきをしなくてもだいじょうぶと言っている人に、どのような言葉をかけるか、本時の学習をふまえて考え、表現することができる。(思・判)</li> </ul>
4	「けんこうによいかんきょう」 健康の保持増進には、生活環境が関わっており、換気や部屋の明るさの調整など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。		○	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康に過ごすための身のまわりの環境について、意欲的に考えようとしている。(関・意・態)</li> <li>●健康に過ごすには、部屋の換気や明るさの調節などを行い、身のまわりの環境を整えることが必要であることがわかる。(知・理)</li> <li>●換気や明るさの調節するにはどのようにしたら効果的か、具体的に考え、表現することができる。(思・判)</li> </ul>
5 本時	「広げよう」 姿勢が健康に影響していることを理解し、意識してよい姿勢を実践していこうとする意欲を持つことができるようにする。	○		○	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意識してよい姿勢を実践していこうとする意欲を持つことができる。(関・意・態)</li> <li>●姿勢によって背骨の状態が変化することを理解し、健康に過ごしていくには、姿勢と体の関係が深く関わっていることがわかる。(知・理)</li> <li>●姿勢によって背骨の様子が変化することを理解し、よい姿勢をしていこうと考えることができる。(思考・判断)</li> </ul>

## 6. 本時の指導

- (1) ねらい  
 ・姿勢が健康に影響していることを理解し、意識してよい姿勢を実践していこうとする意欲を持つことができる。
- (2) 授業仮説  
 ・姿勢について養護教諭から姿勢と体の関係を学ぶことで、よい姿勢の大切さを理解でき、自らの姿勢を改善しようとする意欲が高まるであろう。
- (3) 準備  
 ・電子黒板、PC、黒板掲示物、ワークシート、人体図鑑
- (4) 展開

段階	活動内容	○ 指導上の支援 ● 予想される児童の反応 T1担任 T2養護教諭	◆ 指導上の留意点 □ 評価
導入 8分	1. 前時の振り返りをする。  2. アンケートの結果や写真からを見て学級の実態を知る。 ・気づいた事を発表する。  3. めあての確認をする。	○ これまで学習してきたことの健康について振り返る。(T1) ● 健康とは「早寝早起き朝ご飯」「運動」 ○ 事前のアンケートの結果と勉強中の姿勢の写真を見て、自分たちの普段の姿勢について知る。 ● 背中が曲がっている。 ● 姿勢が悪い。 ● 目が悪くなる。	◆ アンケートの結果から、普段の姿勢を振り返り、本時のねらいへとつなげていくようにする。 ・アンケートの結果 ・写真提示
	めあて：姿勢と健康について考えよう。		
展開 30分	4. 悪い姿勢とはどういうものか話し合う。  5. 姿勢と体の関係について養護教諭から話を聞く  6. よい姿勢はどのような姿勢か実践する。	○ 意見を交換し合う。 ● 背中がまがっている。 ● 足を組んでいる。  ○ 養護教諭から話を聞くことで、よい姿勢をしようとする意識を高める。(T2)  ○ よい姿勢（立っている時・座っている時）を実践する。	□ 姿勢によって背骨の状態が変化することを理解し、健康に過ごしていくには、姿勢と体の関係が深く関わっていることがわかる。 (知識・理解) □ 健康のことを考え、意識してよい姿勢をしようとする意欲を持つことができる。 (関心・意欲・態度)
まとめ 7分	7. スキルアップ（姿勢体操）をする。  8. 振り返り・感想を書く。	○ 教師による姿勢体操をまねて体操をさせる。  ○ 学習を振り返り感想を書く。	◆ 背骨と背中の筋肉を意識させ、姿勢体操をさせる。  ◆ これからの生活の中でよい姿勢を意識して、実行しようとする気持ちを持ち感想を書かせる。

(4) 評価

- 姿勢によって背骨の状態が変化することを理解し、健康に過ごしていくには、姿勢と体の関係が深く関わっていることがわかったか。(知識・理解)
- 健康のことを考え、意識してよい姿勢を実践していこうとする意欲を持つことができたか。  
(関心・意欲・態度)

(5) 板書計画

12/17 (木) めあて 姿勢と健康について考えよう。 児童の写真	悪い姿勢	よい姿勢
---	------	------

(6) 座席

電子黒板

黒板

谷口心優	田場優花
翁長あかり	仲宗根奈七
嵩原柚葉	前津翔平
平田謡大	城間壺心
東 宏全	花城羅夢

仲本蒼志	長山泰和
松川心音	上地芽依
兼盛文椰	松川怜矢
宮里花音	大嶺さくら

大工竜大朗	伊波真生
仲新城龍喜	大城 陸
新本心渚	志喜屋穂乃香
石垣涼聖	佐倉生樹

先生  
ご指導よろしくお願ひします。

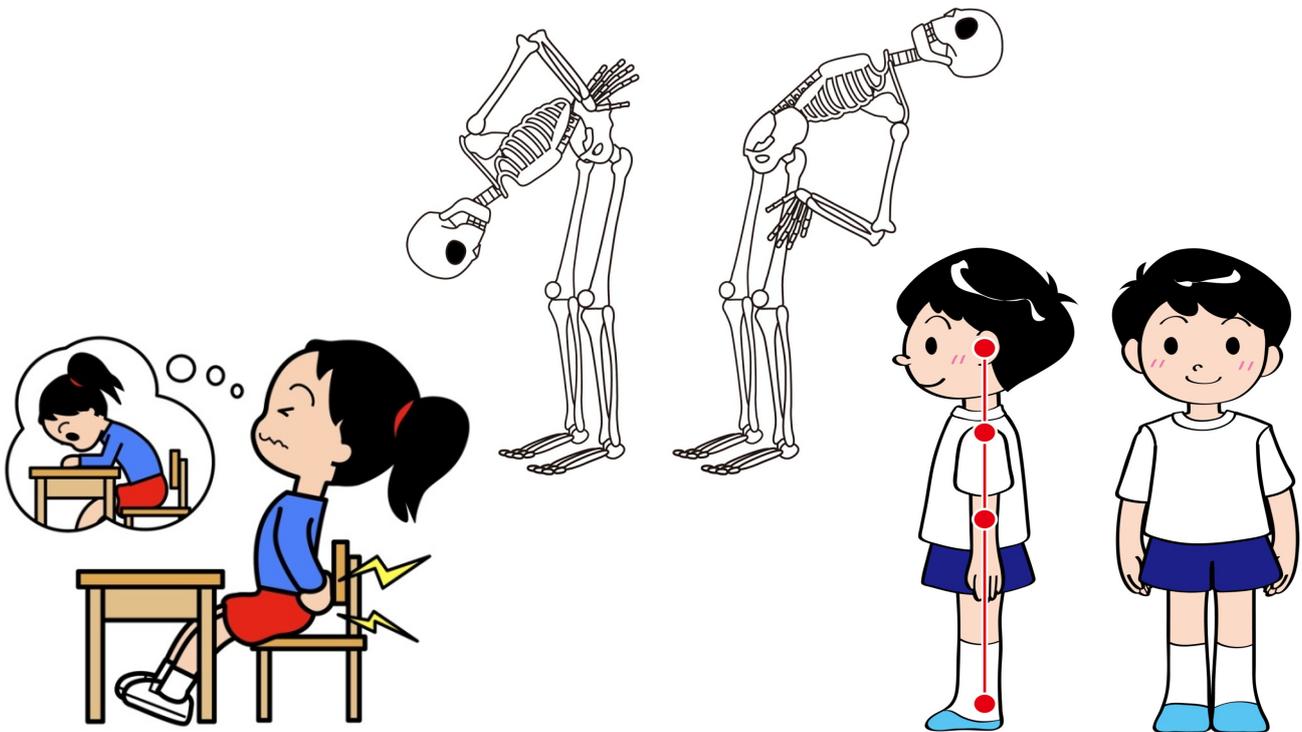


平成27年度 教職10年経験者研修：研究授業  
平成27年度 八重山地区小学校体育研究会：公開授業

# 体育科（保健）学習指導案

## 課題研究テーマ

「自らの健康を考え『生きる力』を育む指導の工夫」  
～ 養護教諭との連携を通して（保健学習）～



日時：平成27年12月17日（木）

6校時（14：50～15：35）

場所：石垣市立石垣小学校 3年1組教室

対象：男子15名，女子11名，計26名

指導者：新垣 三貴子（T1）

宇根 香 織（T2）養護教諭

共同研究：八重山地区小学校体育研究会

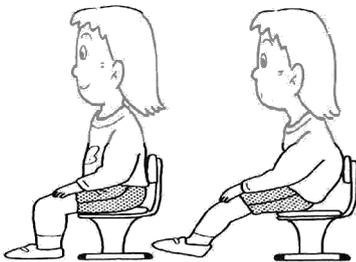
# 保健学習「けんこうな生活」

ねん くみ  
3年 組 なまえ

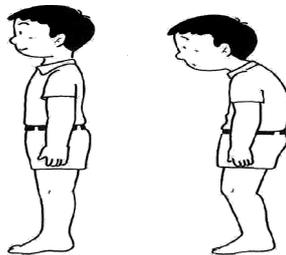
しせい けんこう  
**めあて★ 姿勢と健康についてかん考えよう。**

1 悪い姿勢は、どっちかな？ 絵に○をつけましょう。

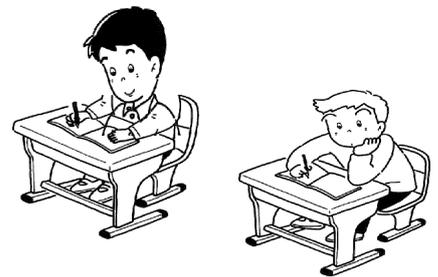
① すわるとき



② 立つとき



③ 学習するとき



2 「せぼねが ゆがむと」どうなるのかな？



①

②

③


## 学習のふりかえ

★いつもの自分の姿勢はどうでしたか。

--

--

★今日の学習を通して、これからあなたが気をつけていこうと思うことをくわしく書きましょう。

--

--

--