

第3学年〇組 体育科学習指導案

令和8年1月22日（木） 第6校時

3年〇組 教室

在籍児童数 男子 名 女子 名 計 名

指導者 教 諭 (T1)

栄養教諭 (T2)

1 単元名 けんこうな生活

2 単元について

本単元は、健康の保持増進のために、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や、明るさ・換気などの生活環境を整えることの大切さについて学ぶ単元である。

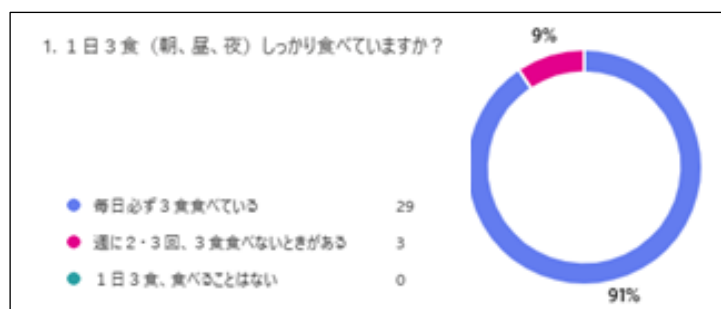
学級では「おはようメーター」入力の活動を通して、児童は「ちゃんと寝ないと元気が出ない」「朝ごはんを食べないと力が出ない」など、生活習慣とその日の体の調子とのつながりに気付き始めている。しかし、その理由を自分の言葉でしっかり説明したり、1日の生活全体をふり返ってますますよくしようとしたりすることは、まだ十分にできていない。

そこで本単元では、これまでに感じてきた気付きや教師とのやり取り、T2の栄養教諭による価値づけや指導に基づきながら、運動、食事、休養及び睡眠といった生活の仕方が、どのように自分の元気につながるのかを分かりやすく理解できるようにする。また、自分の生活のよいところや直したいところを見付け、よりよい1日の過ごし方や体の清潔、健康によい環境を考え、実行してみようとする気持ちを育てることを目指し、よりよい健康な生活について学習できるようにする。

3 児童の実態

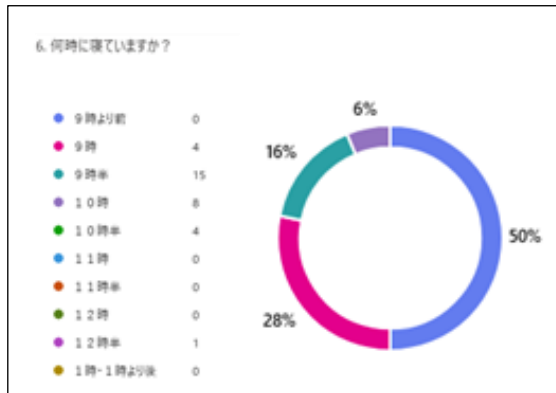
(1) 知識及び技能

本学級の児童は、給食が好きで積極的に食べようとする児童が多い。しかし、好き嫌いによって野菜をほとんど食べない児童や、調理法によって食べられない児童が5名程度存在する。給食の時間の放送では栄養素に関する内容を知らせているが、自分にとっての適量や、健康にとって必要な栄養について十分に理解していないため、実感を伴った行動になっていないのだと考えられる。



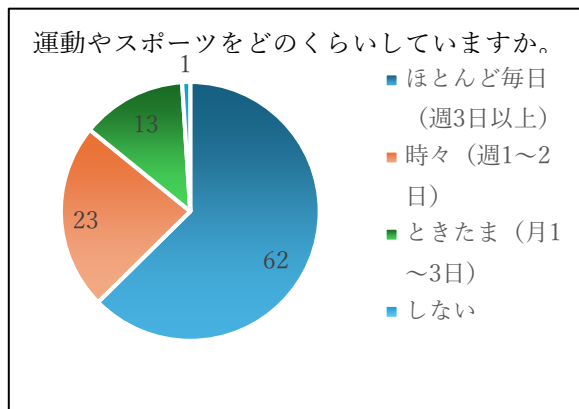
自作アンケートの結果では、91%の児童が1日3食を毎日食べていると回答しており、基本的な食習慣は概ね定着している。一方で、9%の児童は週に2～3回、3食食べない日があると回答しており、食習慣が不安定な児童も一部存在する。

就寝時刻については実態のばらつきが大きく、午後9時台に就寝する児童が50%と最も多いものの、午後10時台が28%、午後11時以降が16%と、就寝時刻が遅い児童も少なくない。必要な睡眠時間を確保できていない児童もおり、生活リズムの整え方についての理解や実践には個人差があることが分かる。



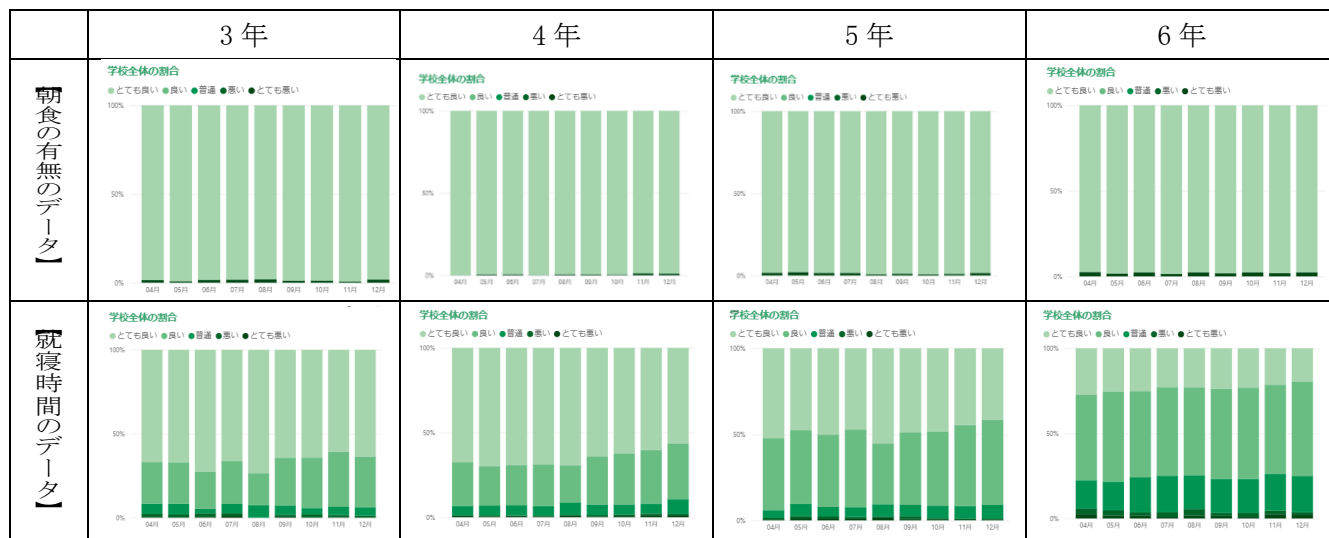
「さいたま市学習状況調査『生活習慣等に関する調査』」の結果では、「運動やスポーツをどのくらいしていますか。」の問いに対し、「ときたま(月に1～3日)」が9%、「しない」が2%存在した。実態としても休み時間に室内で過ごしている児童は運動能力の低い傾向が見られる。

それぞれのデータ結果を総合して考えると、運動、食事、休養及び睡眠のバランスを考えた生活習慣が身につけていない様子が見られる。



さて、全学年の「おはようメーター」の結果は、全学年において朝食を毎日摂取している児童が多く、基本的な生活習慣は概ね定着していることが分かった。一方で、就寝時間については学年が上がるにつれて遅くなる傾向が見られ、生活リズムには家庭や個人差が生じていることがうかがえる。このことより、3年生のこの時期に整った生活リズムの大切さを知識として身に付けさせ、成長した先でも健康のために考えて判断したり行動したりすることができる力を身に付けられるようにしたい。

<おはようメーター>



(2) 思考力、判断力、表現力等

食事や運動について、自分に必要な量や栄養バランスを考えて判断する力には個人差が大きい。好き嫌いや気分によって判断してしまう児童もおり、健康に関する知識や自分の生活を振り返る力には課題がある。

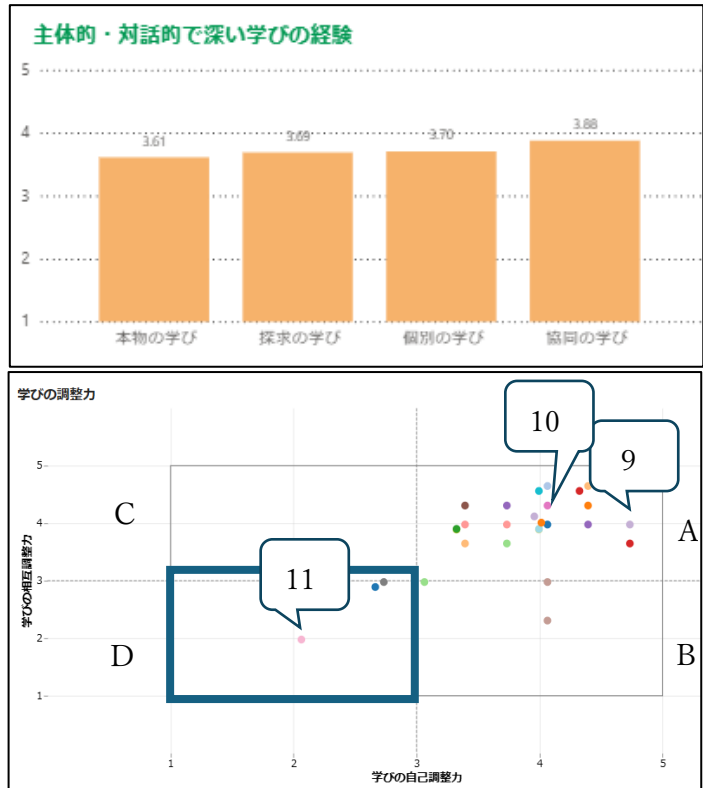
給食の配膳や学級活動では、よりよい方法を考え、話し合いながら改善しようとする姿が見られる。しかし、それは一部の児童に限られるため、物事を比較、関連させ、深めていく力を繰り返して育てていく必要がある。

(3) 学びに向かう力、人間性等

学級はにぎやかで活動的な雰囲気があり、自分たちで話し合い、生活をよりよくしようとする姿勢も見られ、主体性や協働性が認められる。

さて、ScTN「主体的・対話的で深い学びの経験」の結果から、児童は「協同の学び」「個別の学び」の経験をしていると感じる一方、「本物の学び」「探究の学び」については他と比べて経験数が少ないことが分かる。

学びの調整力を見ると本学級の児童は比較的、A の範囲の児童が多くいるが、「学びの相互調整力」「学びの自己調整力」が低い D の範囲に数人いる。特に 11 の児童は、担任の視点からも「自分一人の力で目標や計画を立てて学習することや見通しの立たない問や課題に挑戦したりすること、対話的に学習に取り組んだりすることに苦手意識を感じている」のが見て取れる。課題を確認しながら進められるようにし、困難な箇所を見極めて適宜指導しながら励まし、自信をつけられるようにしたい。



回答内容・普段の様子から、気になる児童は以下のとおりであり、以下のような手立てを講じる。

	実態	手立て
児童 9	<ul style="list-style-type: none"> ・学力低い。特に、文章表記に困難がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・机間指導の際に早い段階で声掛けを行い、言葉の理解を促す。 ・友達と一緒に考えることを勧める。
児童 10	<ul style="list-style-type: none"> ・0 時半以降に寝ている(自作アンケートから)。 ・学力低い。文章表記や言語理解に困難がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時刻が遅い理由を明らかにし、解決方法を教師とともに考える。 ・学習後、家庭に協力を仰ぐ。 ・机間指導の際に早い段階で声掛けを行い、言葉の理解を促す。

児童 11	<ul style="list-style-type: none"> ・0 時以降に寝ていることが多い(おはようメーター)。 ・ScTN「学びの調整力」にて D の範囲に位置する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時刻が遅い理由を明らかにし、解決方法を教師とともに考える。 ・机間指導の際に早い段階で声掛けを行い、言葉の理解を促す。課題を確認しながら進め、困難な箇所を見極めて適宜指導しながら励まし、自信をつけられるようにしたい。
--------------	--	--

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

児童が朝食や睡眠、運動などの基本的な生活習慣と、それぞれが体の働きにどのように関係しているかを知り、家庭での生活習慣や給食の食べ方、休み時間の活動の差にも配慮しながら、できることから少しずつ習慣化できるようにする。また、手洗いや入浴、身の回りを清潔に保つことなどの体の清潔について理解を深め、健康を守るために必要な行動として捉えられるようにする。さらに、明るさや換気、室温などの生活環境を整えることが体の調子に影響することに気付かせ、日常生活の中で自分にできる環境づくりに取り組めるようにする。その日の給食の献立を通して、食事の栄養バランスや朝食の大切さについて理解を深められるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自分の生活を振り返り、健康によい生活をするために何が必要かを考え、生活習慣や体の清潔、生活環境と体調とのつながりを自分事として捉えられるようにする。給食や休み時間の過ごし方に加え、手洗いの仕方や身の回りの整え方、教室の明るさや換気などの日常の場面を題材に、どのような選択が健康につながるか理由をもって説明する機会を設ける。また、学んだことをワークシートにまとめることで、自分の考えを適切に表現できるようにする。さらに、気付きを共有する振り返りを行うことで、考える力をより深められるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

規則正しい生活を続ける意欲や、自分の健康を守ろうとする意欲を高められるようにする。また、栄養教諭の専門的な話を聞くことで食事の大切さに気付き、「朝食を食べる」「給食をバランスよく食べる」など、実生活と学習に結びつけて行動できるようにする。休み時間や食事の場面で友達と関わりながら生活をよりよくする経験を取り入れ、協力や思いやりの気持ちをもてるようにする。さらに、生活記録と家庭での実態の差にも配慮し、児童一人ひとりに応じた励ましや具体的な支援を行うことで、生活全体を振り返りながら自分の行動に生かせるようにする。

本単元では、生活習慣を一律に評価するのではなく、生活リズムと心身の健康との関係について考えさせるとともに、自分の生活を振り返り、よりよい生活の在り方について意識を高める機会としたい。

5 「分かった」「もっとやりたい」子の育成を目指した指導と評価の手立て

学習の見通しや自分の考えをもち、主体的に取り組めるようにするための工夫

手立て① 生活モデルの提示

担任の休日と平日の生活モデル(起床～睡眠まで)を提示し、「健康によい生活とはどんな生活かな?」という問いかけをし、子どもが予想をもてるようにする。生活例ではあえて完璧なものにはせず「良い点」「工夫

が必要な点」が見えるようにすることで児童が安心して比較・思考できる雰囲気をつくる。

手立て② 身近な給食を活用した授業

当日の給食の献立を例にして、給食が栄養バランスがとれていて健康によいことに気付くようにし、食事と健康の関係を自分の生活に引き寄せて考えられるようにする。

対話的な学びとなるための工夫

手立て③ 教師の悪い生活表の提示

教師の生活表に問題点を多く組み入れ、児童がどんどんと気付きを発言しやすくなるようにし、教師や児同士の対話で課題設定や改善策の提案等を進められるようにする。

深い学びとなるための工夫

手立て④ 生活表の活用

冬休み前から生活表を記入し、自分の生活を振り返る活動を行うことで、生活表が身近なものになるようにし、本時の学習内容を実生活と結び付けて考えやすくなるようにする。

手立て⑤ 目標設定後の友達との対話場面の設定

友達との意見交流で目標を見直し、修正できるようにする。

個別最適な学び・協働的な学びの一体的な充実となるための工夫

手立て⑥ 学習スタイルを意図的に設定した単元計画

本時では、自己決定の場面で学習スタイルを選択できるようにし、個別支援を必要とする児童に教師が声掛けをしたり同じような改善点をもつ児童同士で自分の目標を伝え合ったりするようにする。

手立て⑦ 学びメーターを生かした形成的評価

学びメーターの自由記述欄の記述から一人ひとりの学習状況を把握し、躓きを早期に発見することで個別最適な支援を行えるようにする。

6 単元の目標

- (1) 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を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について、理解することができるようにする。 <知識及び技能>
- (2) 健康な生活について、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ようにする。 <思考力、判断力、表現力等>
- (3) 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進んで取り組もうとすることができるようにする。 <学びに向かう力、人間性等>

7 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
①健康の状態は、主体の要因や周囲の環境の要因がかか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。 ②1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。 ③体の清潔と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。	①健康な生活について、教科書や資料を基に、課題解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。 ②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、関係を見付けたりするなどしてそれらを説明している。	①健康な生活について、教科書や資料を基に、課題解決の方法を見付けたり、選んだりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 ②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、関係を見付けたりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。

8 単元の計画(4時間扱い 本時は○印)

時	●ねらい・学習活動 ○手立て	学習スタイル	知	思	態	評価方法
1	●心や体の調子が良いなどの健康の状態は、主体の要因や首位の環境の要因がかかわっていることを理解することができるようにする。 1 なぜ、健康でいたいと思うのかを考える。 2 「健康」とはどんな状態なのかについて話し合う。 3 健康どんなことが関係しているか、健康でいるためにはどうしたらよいかを話し合い、発表する。 4 発表内容を基に、生活の仕方と生活の環境に分類し、健康な生活には生活の仕方と生活の環境が大きく影響することを理解する。 5 本時の学習や自分の生活を振り返り、毎日の生活に生かせることを考える。 ○手立て⑥ 学習スタイルを意図的に設定した単元計画 ○手立て⑦ 学びメーターを生かした形成的評価	一斉	①		①	ワークシート 発言 観察
②	●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が必要であることを理解する。 ●毎日を健康に過ごすには、自分の実生活ではどうするのかを考え、自分の言葉で説明できるようにする。 1 教師の土・日・月の過ごし方を見る。 2 共通課題を確認する。	一斉 協働 個別	②	②		ワークシート 発言 観察

	<p>3 健康に過ごすための方法について話し合う。</p> <p>4 自分の生活表を振り返り、自分の目標を決定する。</p> <p>5 目標を伝え合い、気付いたことを話し合う。</p> <p>6 健康によい生活リズムについての話を栄養教諭から聞く。</p> <p>○手立て① 生活モデルの提示</p> <p>○手立て② 身近な給食を活用した授業</p> <p>○手立て③ 教師の悪い生活表の提示</p> <p>○手立て④ 生活表の活用</p> <p>○手立て⑤ 目標設定後の友達との対話場面の設定</p> <p>○手立て⑥ 学習スタイルを意図的に設定した単元計画</p> <p>○手立て⑦ 学びメーターを生かした形成的評価</p>				
3	<p>●毎日を健康に過ごすには、体の清潔を保つなどが必要であることを理解することができるようにする。</p> <p>1 教科書の絵を見ながら、日頃の自分の生活を振り返る。</p> <p>2 手の汚れを調べ、手を洗う理由を考えたり、伝え合ったりする。</p> <p>3 下着や靴下の汚れの実験結果から、毎日下着や靴下を取り替える理由を考えたり、伝え合ったりする。</p> <p>4 健康のためには、体や衣服などを清潔に保つことが必要であることを理解する。</p> <p>5 本時の学習や自分の生活を振り返り、毎日の生活に生かせることを考える。</p> <p>○手立て⑤ 目標設定後の友達との対話場面の設定</p> <p>○手立て⑦ 学びメーターを生かした形成的評価</p>	一斉協働	①	②	ワークシート 発言 観察
4	<p>●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することができるようにする。</p> <p>1 教科書の絵を見て、自分の生活を振り返りながら、このまま続けたらどうなるかを考える。</p> <p>2 教科書の資料から、健康に過ごすためには、身の周りの環境をどう変えたらよいかを考えたり、伝え合ったりする。</p> <p>3 毎日を健康に過ごすには、部屋の空気の入れ替えや明るさの調節など、身の回りの環境を整えることが必要であることを理解する。</p> <p>4 本時の学習や自分の生活を振り返り、毎日の生活に生かせることを考える。</p>	一斉協働	③	②	ワークシート 発言 観察

ることを考える。

○手立て⑤ 目標設定後の友達との対話場面の設定

○手立て⑦ 学びメーターを生かした形成的評価

9 食育の視点

心身の成長や健康増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身にけることができる。 【心身の健康】

10 本時の学習指導(2/4時間目)

(1)ねらい

- ・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が必要であることを理解する。 【知識及び技能】
- ・毎日を健康に過ごすには、自分の実生活ではどうするのかを考え、自分の言葉で説明できるようにする。 【思考力・判断力・表現力等】

(2)準備

・ワークシート ・プロジェクター ・掲示資料

(3)展開

段階	学習活動・内容	指導上の留意点（・） 評価規準（◆） 手立て（○）
		T 1・T 2
導入 5分	1 教師の週末の生活表を見ながら教師の土・日・月の過ごし方（悪いモデル）についての話を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ・週末の過ごし方について体調や感想なども含めて伝えることで、不規則な生活が次の日に影響を及ぼすことに気付くとともに、児童自身にも似たようなところはないか児童の生活を振り返る発問をして、児童が課題を自分事として捉え、本時の課題に必要感をもつことができるようにする。（T 1）
	2 本時の共通課題を確認する。	
展開 ① 13分	健康に過ごすための方法を考え、自分の生活を見直そう。	
	3 健康に過ごすための方法について話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ○手立て①教師の生活表の提示 教師の週末の生活表をもとに課題を見付けたり解決方法を考えたりすることで、安心して正直に自分の生活を振り返ることができる雰囲気をつくる。 ○手立て③教師の悪い生活表の提示 教師の生活表に問題点を多く組み入れ、児童がどんどんと気付きを

- 17 4 自分の生活を振り返り、自分の目標を決分
分 定し、伝え合う。
- ・自分の生活を振り返り、課題を明らかにする。
 - ・「運動」「食事」「休養」の調和のとれた生活にするにはどうすればいいかを考える。
 - ・目標を決定する。
 - ・目標を伝え合う。
 - ・目標を見直す。

- 発言しやすくなるようにし、教師や児同士の対話で課題設定や改善策の提案等を進められるようにする。
- ・児童の発言を生かして「運動」「食事」「休養・睡眠」を価値づけ、3つの観点に目を向けて課題を見付けたり解決方法を考えたりすることができるようにする。(T2)
 - ・課題を解決するための方法として考えたことを全体で共有し、健康に過ごすためにできることの解決方法を全員が理解できるようにする。(T1)
 - ・児童の思考を深めるような切り返しをすることで話し合いを深め、「運動」「食事」「休養・睡眠」の重要性を確認するとともに、それぞれが関連していることに気付き、そのために生活リズムを整えることが大事であることに気付けるようにする。(T1)
 - ・「運動」「食事」「休養・睡眠」の3つの観点に分けて改善策を板書し、自己決定する場でのヒントとなるようにする。(T2)
 - ・教師の生活表に、課題やその時間を生み出すことによる時刻の変更を表す矢印等を記入して、4の活動である『自分の生活リズムの調整』がしやすくなるようにする。
 - ・児童が自己決定する場でのモデルとなるように、話し合いをもとに考えた教師の目標を提示する。(T1)
 - ・普段の自分の生活を振り返り、活動3で出た改善策を生かして「運動」「食事」「休養・睡眠」の3つの観点と生活リズムに目を向けて、自分が改善すべき生活点と健康に過ごすための方法を考えるように助言する。(T1)
 - ・板書に書かれていない改善策でもよいことを伝えるとともに、よい気付きは全体に広め、価値づけるようにする。(T1)
 - ・T2は机間指導をしながら食事に関することの助言をする。(T2)
- 手立て④生活表の活用** 冬休み前から生活表を記入し、自分の生活を振り返る活動を行うことで、生活表が身近なものになるようにし、本時の学習内

		<p>容を実生活と結び付けて考えやすくなるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題や目標設定ができない児童には、個別に助言し、解決方法を考えられるようにする。(T 1・T 2) ・一人ひとりが自己決定した目標について、自分の生活を振り返りながら学習したことを生かして説明するように確認する。(T 1) <p>○手立て⑥学習スタイルを意図的に設定した単元計画 自己決定の場面で学習スタイルを選択できるようにし、個別支援を必要とする児童に教師が声掛けをしたり同じような改善点をもつ児童同士で自分の目標を伝え合ったりするようにする。</p> <p>○手立て⑤目標設定後の友達との対話場面の設定 友達との意見交流で目標を見直し、修正できるようにする。</p> <p>◆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、関係を見付けたりするなどしてそれらを説明している。(ワークシート・観察)【思・判・表】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その日に食べた給食を振り返り、食事の重要性和「運動」「食事」「休養・睡眠」の3つのバランスの大切さを理解することで、自分がこれからの生活で実践する意欲を高める。(T2) <p>○手立て②身近な給食を活用した授業 当日の給食を例にして、食事と健康の関係を理解できるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「運動」「食事」「休養・睡眠」は個別に独立したものではなく、相互に関わり合っていることをおさえ、調和のとれた生活を送ることの重要性を確認する。(T2)
整理 5 分	5 健康によい生活リズムについての話を聞く。(T 2)	<p>○手立て⑦ 学びメーターを生かした形成的評価 学びメーターの自由記述欄の記述から一人ひとりの学習状況を把握し、躓きを早期に発見することで個別最適な支援を行えるようにする。</p>
5 分	6 学びメーターを入力する	

11 板書計画

健康に過ごすための方法を考え、 自分の生活を見直そう。					<ul style="list-style-type: none"> ・教師の悪いモデル ・健康によい生活リズムの図 ・当日の給食の写真と食材
	運動	食事	休よう・ すいみん	教師の目標のモデル	
よくないところ	・ ・	・ ・	・ ・	運動の目標	
けんこうに すごす ための方法	・ ・	・ ・	・ ・	食事の目標	
				休よう・すいみん の目標	