

『小学ほけん』 学年別年間指導計画例 第3学年

◆1章 けんこうな生活 ・教科書 P.7～P.22 ・配当時数 4時間

章の目標	
<p>■健康な生活について理解すること。</p> <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。 ・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。 <p>■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。</p>	

時	学習活動	評価の観点
1. けんこうって、なに		
1時	<p>【見つけよう】健康と感じるのはどんなときか、また、健康でいるとどんなよいことがあるのかを考える。</p> <p>【考えよう】健康でいるためにどんなことが大切なのかを考える。</p> <p>【まとめ】心や体の健康には、運動、食事、休養・睡眠など、1日の生活のしかたと、部屋の明るさの調節や空気の入換えなどの身の回りの環境が関係している。健康は、多くの人と関わりながら明るく楽しい毎日を送ることにつながる。</p> <p>【学んだことを生かそう】これからも健康でいるために大切にしたいことを記入する。</p>	<p>○心や体の調子がよい状態が健康だということ、健康は自分自身の生活や周囲の環境が要因になって変化することを理解している。(知識・技能)</p> <p>○健康でいるためには何が大切なのかを考え、書いたり伝えたりしている。(思考・判断・表現)</p> <p>○健康の状態や健康のよさについて資料を見たり、生活を振り返ったりするなど、進んで学習活動に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)</p>
2. けんこうな1日の生活		
2時	<p>【見つけよう】自分の1日の生活を振り返る。</p> <p>【話し合おう】運動、食事、休養・睡眠のとり方を比較して話し合う。</p> <p>【考えよう】自分の1日の生活のしかたと、教科書で例示された2人の生活のしかたを比較して考える。</p> <p>【調べよう】運動、食事、休養・睡眠などの生活のリズムがくずれると、どうなるのかを調べる。</p> <p>【まとめ】規則正しい生活を毎日続けることによって、自分に合った生活のリズムを作ることができる。毎日を健康に過ごすためには、運動、食事、休養・睡眠を自分の生活のリズムに合わせてとることが大切。</p> <p>【学んだことを生かそう】自分の1日の生活を振り返って、見直したいところと、どのように生活を見直すかを記入する。</p>	<p>○毎日を健康に過ごすには、運動、食事、休養・睡眠の、調和のとれた生活を続けることが大切であると理解している。(知識・技能)</p> <p>○健康な生活に関わる課題を、自分の生活と比べたり関連づけたりして考えている。(思考・判断・表現)</p> <p>○自分の1日の生活を振り返り、健康増進のために進んで学習活動に取り組もうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)</p>

3. 体のせいけつ		
3時	<p>【見つけよう】体や衣服を清潔に保つために、毎日どんなことをしているか振り返る。</p> <p>【調べよう】汚れているように見えないときでも、手洗いをする必要はあるのかを調べる。</p> <p>【考えよう】毎日の生活を振り返って、どんなときに手洗いをするよいかを考える。</p> <p>【話し合おう】毎日、ハンカチや衣服を取りかえる理由を話し合う。</p> <p>【まとめ】毎日を健康に過ごすには、体や衣服を清潔に保つ必要がある。</p> <p>【学んだことを生かそう】生活を振り返って、体や衣服を清潔に保つために、気をつけようと思ったことと、その理由を記入する。</p>	<p>○毎日を健康に過ごすには、体や衣服、ハンカチなどを清潔に保つ必要があることを理解している。（知識・技能）</p> <p>○学習したことと自分の生活を関連づけて、体の清潔について考え、書いたり伝えたりしている。（思考・判断・表現）</p> <p>○体や衣服などの清潔に関心を持ち、進んで学習活動に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）</p>
4. 身の回りのかんきょう		
4時	<p>【見つけよう】身の回りの環境について、普段の生活を振り返る。</p> <p>【話し合おう】P.18 の挿絵を見て、明るさや物の見え方について話し合う。</p> <p>【話し合おう】P.18 の挿絵を見て、窓やドアを閉め切った教室で過ごす部屋の空気はどのようになるのか話し合う。</p> <p>【調べよう】身の回りの環境を整えるには、どうすればよいか調べる。</p> <p>【まとめ】毎日を健康に過ごすためには、部屋の明るさを調節したり、部屋の空気を外の空気と入れ換えたりして、身の回りの環境を整えることが大切。</p> <p>【学んだことを生かそう】身の回りの環境を整える方法を考え、記入する。</p>	<p>○健康の保持増進には、部屋の明るさの調節や換気など、生活環境を整える必要があることを理解している。（知識・技能）</p> <p>○学習したことと自分の生活とを比べたり関連づけたりして、生活環境を整えるための方法を考えている。（思考・判断・表現）</p> <p>○自分の生活を見直すことで、自分でできることに気づき、意欲的に実践しようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）</p>