

令和8年度 第3学年 体育(保健)評価規準 江戸川区宇喜田小学校

3年

【単元(章)名】 1 「けんこうな生活」 ●教科書 p. 9～24 ●配当時数：4時間

【学習指導要領の内容】 G 保健(1)健康な生活

1 単元(章)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、理解できるようにする。
- (2)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ができるようにする。
- (3)健康な生活について、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。

2 単元の評価規準

知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>①健康とは、心や体の調子がよい状態であること。また、健康の状態には、1日の生活の仕方などの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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>②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、運動、食事、休養及び睡眠をとることが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③毎日を健康に過ごすには、体や衣服の清潔を保つことなどが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>①1日の生活の仕方と身の回りの環境の視点から健康でいるためにできていることやできていないことなどについて考えて説明したり、1日の生活の仕方に関する課題や1日の生活の仕方ですること、運動、食事、休養・睡眠の視点から見つけている。</p> <p>②体や衣服の清潔について学習したと自分の生活とを比較したり関連付けたりして考えたことや、明るさの調節、換気などの生活環境を整えるために考えた方法を友達に伝えたり、ワークシートに書いたり、発表したりしている。</p>	<p>①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、教科書や資料などを調べたり、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。</p>

3 指導と評価の計画（4時間）

注1) 知識・技能＝知, 思考・判断・表現＝思, 主体的に学習に取り組む態度＝態

注2) 学習活動の四角数字は評価方法欄の四角数字, 評価の観点の丸数字は評価方法欄の丸数字, 第2章「展開例」の評価方法欄の丸数字と対応している。

時間	主な学習活動とポイントなど	知	思	態	評価方法
1	<p>【1. 大切なけんこう】</p> <p>1課題をつかもう…自分が健康だと思うか, 3人の中から当てはまる□に○をつける。</p> <p>2話し合おう…教科書 p.10～11 の絵を見たり, 自分の生活を振り返ったりして, 自分が健康だと思うのはどんなときか話し合う。</p> <p>ポイント…健康とは, やる気がある, 元気がよい, 具合の悪いところがないなどの心や体の調子がよい状態のこと。心や体が健康だと, 周りの人と関わりながら明るく楽しい生活を送ることができること。</p> <p>3考えよう…健康でいるために大切なことは何か考える。</p> <p>ポイント…健康は1日の生活の仕方や身の回りの環境が関係していること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…健康でいるために自分でできていることを, 1日の生活の仕方と身の回りの環境に分けて書く。</p>		①		<p>学習活動2…知識・技能①</p> <p>健康な状態について話し合い, 理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
2	<p>【2. 1日の生活の仕方とけんこう】</p> <p>1課題をつかもう…健康に過ごすために「1日の生活の仕方」で大切なことを思い出して書く。</p> <p>2考えよう…あやさんとけんさんの1日の生活の様子を比べさせ, あやさんの生活でよいところを考える。</p> <p>3調べよう…運動, 食事, 休養・睡眠と生活のリズムの関係について調べる。</p> <p>ポイント…毎日を健康に過ごすためには, 運動, 食事, 休養・睡眠を規則正しく繰り返し, 1日の生活のリズムを作ることが必要であること。</p> <p>4まとめ 生かそう 伝えよう…けんさんがあやさんのように毎日を元気に過ごすことができるようになるアドバイスを書く。</p>		①	②	<p>学習活動2…思考・判断・表現①</p> <p>1日の生活の仕方に関する課題や1日の生活の仕方ですべきことを, 運動, 食事, 休養・睡眠の視点から見つけている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動3…知識・技能②</p> <p>健康の保持増進には1日の生活のリズムに合わせて, 運動, 食事, 休養及び睡眠をとることが必要であることについて, 理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
3	<p>【3. 体のせいけつとけんこう】</p> <p>1課題をつかもう…どうして「手を洗ってから食べなさい」と言われるのか考える。</p> <p>2調べよう…水で湿らせた脱脂綿で手を拭いたらどうなるか調べる。</p> <p>ポイント…手洗いを行い, 手を清潔にすることで病気を予防することができること。</p> <p>3考えよう…毎日, 下着やハンカチを取りかえる理由を考える。</p> <p>ポイント…毎日を健康に過ごすためには, 体や衣服の清潔を保つことが必要であること。</p>	③		②	<p>学習活動2…知識・技能③</p> <p>手には目には見えない細菌などが付いているが, 手を洗い, 清潔にすることで病気を予防できることについて言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動3…思考・判断・表現②</p> <p>どうして毎日, 下着や衣服を取りかえるのか, その理由について考えている内</p>

時間	主な学習活動とポイントなど	知	思	態	評価方法
	<p>4 まとめ 生かそう 伝えよう…手洗いの大切さについてけいさんに教えてあげることを書く。</p>				<p>容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
4	<p>【4.身の回りのかんきょうとけんこう】</p> <p>1 課題をつかもう…教科書の例示の場面を見て、体にどんな悪いことが起こるか予想する。</p> <p>2 考えよう…教室で本を読んだり、勉強したりするときに適している教室を選び、選んだ理由を書く。</p> <p>ポイント…健康に過ごすためには明るさの調節が必要であること。</p> <p>3 話し合う…閉め切った教室に大勢の人がいたり、窓を開けずに掃除をしたりするとどうなるか話し合う。</p> <p>ポイント…健康に過ごすためには、部屋の明るさや空気などの身の回りの環境を整えることが必要なこと。</p> <p>4 まとめ 生かそう 伝えよう…「課題をつかもう」の①と②の場面における身の回りの環境を整えるアドバイスを書く。</p>	④			<p>学習活動3…知識・技能④</p> <p>毎日を健康に過ごすには、部屋の空気を入れかえて身の回りの環境を整えることが大切であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている内容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p>学習活動4…主体的に学習に取り組む態度①</p> <p>身の回りの環境を改善する方法を考える学習に進んで取り組もうとしている状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>