

**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
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。 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。 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。 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。	①1日の生活の仕方と身の回りの環境の視点から健康であ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日の生活の仕方で大事なことを、運動、食事、休養・睡眠の視点から見つけている。 ②体や衣服の清潔について学習したことで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。	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。

**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	<b>【1. 大切なけんこう】</b> <b>1課題をつかもう</b> …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。 <b>2話し合おう</b> …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。	①			<b>学習活動2</b> … <b>知識・技能①</b> 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

時間	主な学習活動とポイントなど	知	思	態	評価方法
	<p><b>ポイント</b>…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><b>3</b>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><b>ポイント</b>…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><b>4</b>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>				を【観察・ワークシート】などで捉える。
2	<p><b>【2. 1日の生活の仕方とけんこう】</b></p> <p><b>1</b>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><b>2</b>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><b>3</b>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><b>ポイント</b>…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><b>4</b>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		<p><b>学習活動2</b>…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ること、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><b>学習活動3</b>…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><b>【3. 体のせいけつとけんこう】</b></p> <p><b>1</b>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><b>2</b>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><b>ポイント</b>…手洗いをし、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><b>3</b>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><b>ポイント</b>…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> <p><b>4</b>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>		③	②	<p><b>学習活動2</b>…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><b>学習活動3</b>…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容を【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
4	<p><b>【4. 身の回りのかんきょうとけんこう】</b></p> <p><b>1</b>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><b>2</b>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><b>ポイント</b>…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><b>学習活動3</b>…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>

時間	主な学習活動とポイントなど	知	思	態	評価方法
	<p><b>③話し合う</b>…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><b>ポイント</b>…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><b>④まとめ 生かそう 伝えよう</b>…「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		①	<p><b>学習活動④</b>…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>

4年

【単元(章)名】 2 「体の成長」 ●教科書 p.25～44 ●配当時間数：4時間

【学習指導要領の内容】 G 保健(2)体の発育・発達

### 1 単元(章)の目標

- (1)年齢に伴う体の変化と個人差，思春期の体の変化，体をよりよく発育・発達させるための生活について理解することができるようにする。
- (2)体の発育・発達について，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)体の発育・発達について，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
①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り，それらを肯定的に受け止め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。 ②体は，思春期になると大人の体に近づき，体つきに変化が見られるほかに，発毛や変声などの変化が現れ始め，これらの変化の現れ方や変化が始まる時期については個人差があることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。 ③思春期には，初経，精通，変声，発毛が起こり，また，異性への関心も芽生えること。これらは個人差があるものの，大人の体に近づく現象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。 ④体をよりよく成長させるには，適切な運動，食事，休養及び睡眠が必要であることについて，理解したことを言ったり書いたりしている。	①体の発育の仕方について6人の身長伸び方を比べて気づいたことをワークシートに書いて友達に伝えたり，思春期の男女の体つきの違いを見つけて，体に現れる変化について調べたりしたことを自己の体の発育と関連付けて考えている。 ②思春期の体の働きの変化について学習したことを，自己や他者の体の発育・発達と結び付けて考えたり，体をよりよく成長させるための課題を見つけ，その解決方法について考えたことを友達に伝えたりしている。	①体の成長について，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。

### 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	<b>【1. 育ちゆく体の変化】</b> <b>1</b> 課題をつかもう…大きくなったことはどんなものからわかるか考える。 <b>2</b> 調べよう…入学してからこれまでに，身長はどれくらい伸びたか調べる。				

	<p><b>ポイント</b>…体は年齢とともに発育し、変化すること。</p> <p><b>3話し合おう</b>…教科書 p. 28～29 の 6 人の身長伸び方には、どんな違いがあるか話し合う。</p> <p><b>ポイント</b>…発育の仕方には個人差があること。</p> <p><b>4まとめ 生かそう 伝えよう</b>…体の発育の仕方についてまとめる。</p>	①		<p><b>学習活動3…知識・技能①</b></p> <p>6人の身長伸び方の例示から、体の発育の仕方には個人差があることについて、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>
2	<p><b>【2. 思春期の体の変化① 体にあらわれるいろいろな変化】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…影絵のイラストを見て、どちらが女子で、どちらが男子か予想する。</p> <p><b>2考えよう</b>…大人に近づくにつれて、男女の体つきにはどんな違いがあらわれてくるか考える。</p> <p><b>ポイント</b>…思春期には男女の体つきに変化が見られ、個人差はあるが男女の特徴が現れてくること。</p> <p><b>3調べよう</b>…思春期に現れる体の変化について調べる。</p> <p><b>ポイント</b>…思春期には、体つきに変化が見られるほかに発毛や変声などの変化が現れ始めるが、体の変化の現れ方や変化の始まる時期には個人差があること。</p> <p><b>4まとめ 生かそう 伝えよう</b>…体の変化に気づいた自分にかける言葉を書く。</p>	②		<p><b>学習活動3…知識・技能②</b></p> <p>思春期には、体つきに変化が見られるほかに、発毛や変声などの変化が現れ始めること。これらの体の変化の現れ方や変化が始まる時期には個人差があることについて、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><b>学習活動4…思考・判断・表現①</b></p> <p>将来、体の変化に気づいた自分にかける言葉について学習したことをもとに考え、その内容について【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
3	<p><b>【3. 思春期の体の変化② 体の働きの変化】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…前時の学習を振り返り、発毛や変声はどうして起こるのか予想する。</p> <p><b>2調べよう</b>…思春期に起こる体の働きの変化について調べる。</p> <p><b>ポイント</b>…思春期に女子には初経、男子には精通が起こることは大人の体に近づき、新しい命を生み出すための準備が始まったことを意味していること。また、初経・精通が起こる時期には個人差があること。</p> <p><b>3考えよう</b>…思春期の心の変化について、見たり聞いたり、経験したりしたことについて考える。</p> <p><b>ポイント</b>…思春期には、異性のことが気になったり、なかよくしたいという気持ちが高まったりするが、反発し合うこともあること。また、このような心の変化は自然なことであるが、変化の現れる時期や変化の仕方は個人差があること。</p> <p><b>4まとめ 生かそう 伝えよう</b>…学んだことをもとに体や心の変化について悩みがある人へかける言葉を書く。</p>	③		<p><b>学習活動3…知識・技能③</b></p> <p>思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、異性への関心も芽生えること、これらは個人差があるものの、大人の体に近づく現象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><b>学習活動4…思考・判断・表現②</b></p> <p>学習して習得した知識をもとに、体や心の変化に悩みがある人へかける言葉について考え、その内容について【観察・ワークシート】などで捉える。</p>
4	<p><b>【4. よりよい成長のために】</b></p> <p><b>1課題をつかもう</b>…ふだんの生活を振り返り、毎日できているものに○、ときどきできているものに△を□につける。</p> <p><b>2話し合おう</b>…運動は、体の成長にどんな効果があるのか話し合う。</p> <p><b>3調べよう</b>…体の成長に合った運動には、どんなものがあるか調べる。</p>			<p><b>学習活動8…知識・技能④</b></p> <p>体をよりよく成長させるには、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><b>4 考えよう</b>…よりよく体を成長させるために、自分が毎日できそうな運動を考える。</p> <p><b>5 考えよう</b>…大切な栄養素が含まれている食品を、毎日バランスよく取っているか考える。</p> <p><b>6 話し合おう</b>…バランスのよい食事にするために何を選ぶか話し合う。</p> <p><b>7 話し合おう</b>…疲れを取る方法について話し合う。</p> <p><b>8 考えよう</b>…夜更かししている人へ、よりよい成長のためのアドバイスを考える。</p> <p><b>ポイント</b>…体のよりよい成長のためには、適切な運動、栄養のバランスのとれた食事、十分な休養・睡眠を、毎日、習慣付けて生活することが大切なこと。</p> <p><b>9 まとめ 生かそう 伝えよう</b>…運動、食事、休養・睡眠の中から1つ選んで、自分が今日から気を付けたいことを書く。</p>	④	<p><b>学習活動9</b>…主体的に学習に取り組む態度①</p> <p>体のよりよい成長のために大切なことを教科書などで調べ、自己の課題に対する具体的な改善策を見つける学習に進んで取り組んでいる状況を【観察・ワークシート】などで捉える。</p> <p style="text-align: center;">①</p>
--	---	---