

第3学年・体育科『毎日の生活と健康』めざせ健康大作戦

- 1) 日 時 …………… 平成 年 月 日 () 校時
- 2) 場 所 …………… 校時 室
- 3) 単元名 …………… 保健『毎日の生活と健康』めざせ健康大作戦
- 4) 単元目標 …… 毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養および睡眠の調和の取れた生活をつづける必要のあることを理解できるようにすると共に、自分の健康に一番必要な生活の仕方を実践する意欲を持てるようにする。

三つの観点でみた健康・安全についての実践的な理解

- (1)健康安全についての知識・理解
 ・健康の大切さを認識すると共に、健康によい生活の仕方について理解する。
- (2)他者とのかかわりを通して
 ・家族や養護教諭や栄養士と関わったりしながら、私たちの健康がいろいろな人によって守られていることに気づく。
- (3)活動の仕方を工夫して
 ・生活振り返り表やビデオの視聴を通して自分の健康と生活行動を見直す。

テーマにせまるために

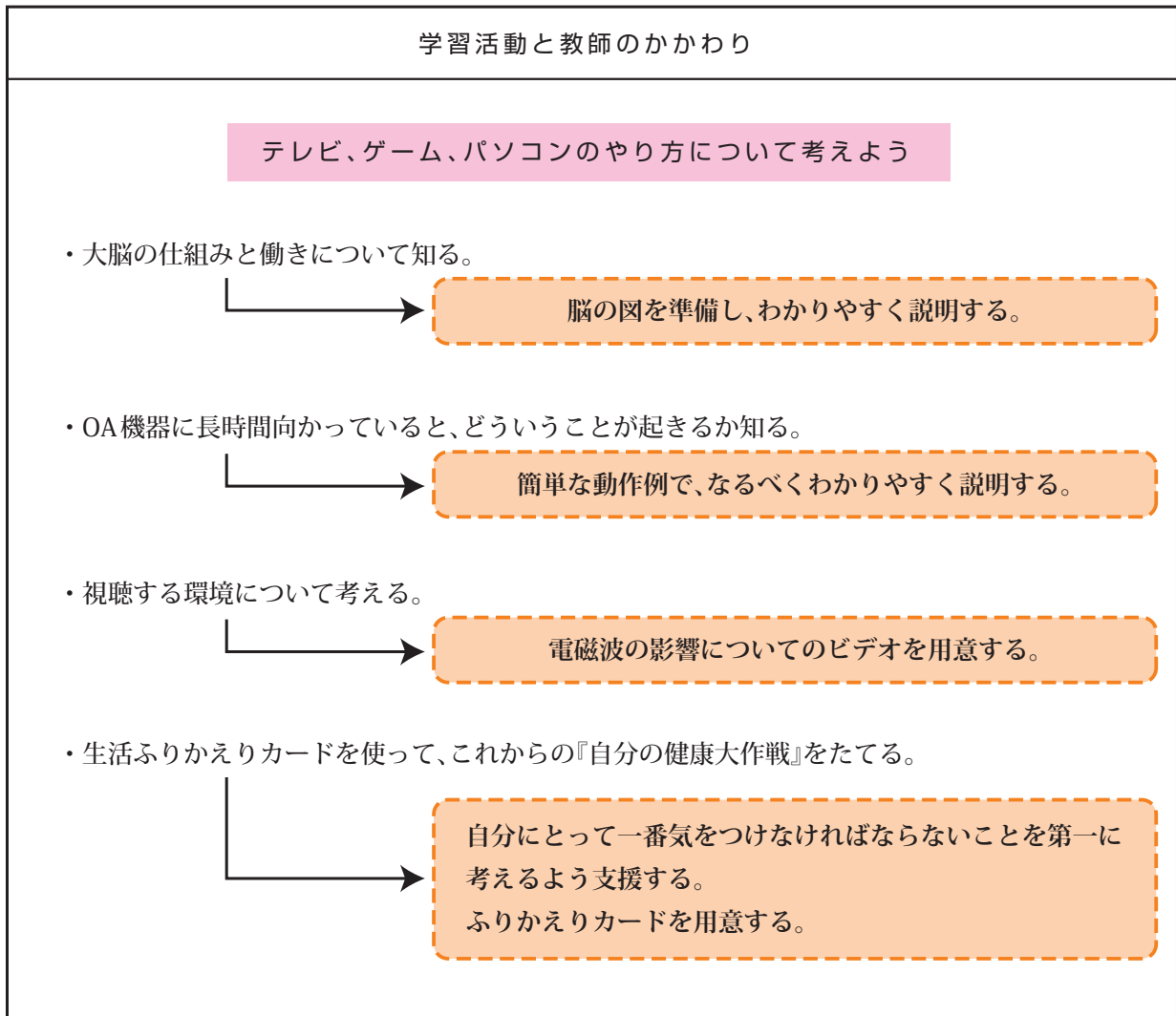
- ・パソコン・テレビゲームに向かう時間が長く、夜更かしをする子ども多いことから、学習の最後に自分に最も合った健康大作戦をたて、未来の自分の健康に役立ててもらいたいと考える。

5) 学習の道すじ(本時4/4)

1	2	3	4
元気な生活について考えよう	食事について考えよう ビデオ	運動・睡眠について考えよう ビデオ	テレビ、ゲーム、パソコンの扱いについて考えよう ビデオ
関心・意欲・態度 思考・判断 知識・理解	関心・意欲・態度 思考・判断 知識・理解	関心・意欲・態度 思考・判断 知識・理解	思考・判断 知識・理解

6) 本時の目標 …………… 自分の生活リズムを振り返り、健康な過ごし方を考えることができる。

7) 本時の展開



8) 評価 …………… 自分に合った健康大作戦が考えられる。(思考・判断・知識・理解)