

# 3年生保健体育科(保健分野)

## 単元名「保健(健康な生活と病気の予防)」

### 1. 単元の目標

- 個人生活における健康・安全について理解するとともに, 基本的な技能を身に付けるようにする。(知識・技能)
- 健康についての自他の課題を発見し, よりよい解決に向けて思考し判断するとともに, 他者に伝える力を養う。  
(思考・判断・表現)
- 生涯を通じて心身の健康の保持増進を目指し, 明るく豊かな生活を営む態度を養う。(学びに向かう力, 人間性等)

### 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
健康な生活と疾病の予防について, 理解を深めることができる。	健康な生活と疾病の予防について, 課題を発見し, その解決に向けて思考し判断するとともに, それらを表現することができる。	健康な生活と疾病の予防についての学習に自主的に取り組もうとしている。

### 3. 指導と評価の計画

時	主たる学習活動	評価(評価方法)
1・2 3	YouTubeによる配信 ○3年生の保健の学習内容の見通しを持つ。 ○動画の視聴方法を確認する。 【めあて】 健康な生活と疾病の予防 ○生活習慣が健康に及ぼす影響について考える。	●知識 (ノートへの記述) ●思考・判断・表現 (ノートへの記述)

## 4. 1時間の授業例(第3時)

題材 食事と健康

ねらい 健康的な食事の条件について知り、自分の食生活についての改善点を考えることができる。

展開 (授業で使用したスライド一部抜粋)

### ①前時の復習テストと確認(運動と健康)

復習テスト

第1問 運動をすることによって、体と心への効果が見込める。では、体への効果として、健康を保つこと、もう一つどのような効果があるか。

第2問 持続的な運動によって、心臓の( )が高まる。かっこに当てはまる言葉は?

### ⑤栄養素の種類について学ぶ

食事の役割

- ・体をつくる(筋肉や血液、骨をつくる)。
- ・体の調子を整える。
- ・エネルギーを生み出す(体を動かしたり、心臓を動かしたり、呼吸したりする)。

適切な食事の質と量

- ・栄養素とエネルギーを過不足なくとることが大事。

栄養素

たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、脂質

エネルギー

食品	栄養成分(100g)	エネルギー(kcal)	備考
小麦(硬粒)	2,800	2,750	水分含有率約14%。水分含有率が高いほど、エネルギー値は低くなる。
小麦(軟粒)	2,800	2,400	水分含有率約16%。水分含有率が高いほど、エネルギー値は低くなる。
小麦(全粒)	2,800	2,700	水分含有率約14%。水分含有率が高いほど、エネルギー値は低くなる。

ごはん150g→252kcal  
インスタントラーメン100g→442kcal  
牛乳210g→141kcal  
アイスクリーム80g→170kcal  
チョコレート90g→324kcal

### ②本時のめあて

食事と健康

めあて  
自分の食生活についての改善点を考えよう。

課題  
健康的な食事にはどのような条件があるだろうか。  
"考えてみよう"に取り組もう。

### ⑥栄養素の分類を考える

### ③食事が果たす役割について知る

食事の役割

運動

食事

体

体がつくられていく

### ⑦自らの食生活を振り返る

振り返り

あなたの食生活は、バランスの良いものになっていますか。  
炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル  
が含まれていますか。  
十分なエネルギー量はとれていますか。

"やってみよう"で、自分の1日の食事を書き出してみよう。

**食事と運動のバランスも大切**

### ④栄養バランスについて考える

食事の役割

- ・体をつくる(筋肉や血液、骨をつくる)。
- ・体の調子を整える。
- ・エネルギーを生み出す(体を動かしたり、心臓を動かしたり、呼吸したりする)。

ノート

### <成果と課題>

成果：コロナ禍においての家庭での生活が続く中、運動や栄養、休養の取り方など生活と健康の関わりについての内容を扱う意義は大きかった。

課題：生徒の生活に結び付けていく努力はしたが、双方向ではない授業のため、確認が取りづらく、再開後の復習は必須と考える。

# 3年生保健体育科(体育分野)

## 単元名「体づくり運動」

### 1. 単元の目標

- 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができようになるため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。  
(知識・技能)
- 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。(思考・判断・表現)
- 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。(学びに向かう力、人間性等)

### 2. 単元の評価規準

知識及び運動	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
・体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解するとともに、健康の保持増進や体力の向上を目指し、目的に適した運動の計画を立て取り組んでいる。	・自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えようとしている。	・体づくり運動に自主的に取り組むとともに、互いに助け合い教え合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとし、話合いに貢献しようとしたり、健康・安全を確保しようとしたりしている。

### 3. 指導と評価の計画

時	主たる学習活動	評価(評価方法)
1・2 3	ZOOMによる配信 ○体づくり運動の学習内容の見通しを持つ。 ○体づくり運動の必要性について学習する。 【めあて】 体づくり運動 ○効果的な運動の行い方を考える。	●知識及び運動 (ノートへの記述) ●思考・判断・表現 (ノートへの記述) ●主体的に学習に取り組む態度 (ノートへの記述)

#### 4. 1時間の授業例（第3時）

題材 食事と健康

ねらい 健康的な食事の条件について知り、自分の食生活についての改善点を考えることができる。

展開 （授業で使用したスライド一部抜粋）

##### ①本時のめあて（体づくり運動）

**〈めあて〉**  
**体の状態や自分の力に応じて、安全かつ効果的に運動に取り組めるようになる**

##### ⑤運動を実践

**実践運動 ①腹筋**  
 30秒間チャレンジしてみよう

レッグレイズ    シットアップ    V字腹筋

##### ②本時の課題

**〈課題〉**  
**身体の様々な部位をどのように動かすことで、自分の力を知ることができるだろうか**

##### ⑥実践を記録

**実践運動の記録をノートに書こう**

例①選択した方法	〇回
①シットアップ	28回
②スクワット	30回
③腕立てふせ	24回

他にもこんな運動があります。教科書も参考にして、考えてみよう。

##### ③力強い運動についての学習

**力強い動きが高まると・・・**

- ①足腰が強くなると坂道や階段も楽になる
- ②物を持ち上げたり運んだりする動作や作業も比較的楽になる
- ③ダッシュ、ストップ、ジャンプなどの瞬発的動作の向上
- ④体力を補強し、競技力の向上につながる

##### ⑦振り返り

**〈振り返り〉**

- ①自分の力と周囲の状況に応じた、運動の行い方を選択しよう
- ②自分に必要だと感じる運動、または取り組みたいと考える運動について実践してみよう

##### ④運動についての説明

**プランクの場合**

正しい姿勢を身につけることで、効果を得られるだけでなく、関節部位への負担を減らすことができる。

身体が「へ」の字になることで腹筋への刺激が減る

##### <成果と課題>

成果：家庭での生活が続く中、家庭でできる運動を行うことが健康維持の面で必要になる。運動を促し、内容を提示できたのは有意義なことであった。

課題：家庭で行うことのできる運動についての指導者側の理解を深めていく必要性を感じた。