

第3学年 保健体育科「毎日の生活と健康」略案

指導者 伊藤 智実

1. 日 時 11月 30日(火) 2校時(9:20~10:05)

2. ねらい ○ 毎日を健康に過ごすためには、リズムのある生活をおくることが大切であることが分かる。

3. 本時の実際

時間	学習活動と児童の動き	教師の支援及び評価	センターの先生の支援	備考
9:20	1. 課題をつかむ 毎日を健康に過ごすためにはどのような生活をしたらよいか	・ 前時では、食事や運動、睡眠・排便など、毎日の生活のしかたは健康と深く関係していることを学習したことを確認する。		
9:25	2. げんきさんとくたくたさんの1日を比較し、気付いたことを話し合う。	・ 子どもの気付きを板書構成により、類型化する。 ・ 資料より規則正しい生活を送らないとどうなるかを考える。	・ 代表児童の質問に答え ていただく。	・ カメラ 代表児童 に固定。
9:48	3. 本時のまとめをする。	・ 健康に過ごすためには、睡眠をよくとり、栄養のある食事をきちんとし、運動をし排便をするなどリズムのある生活をする。	・ 人間と夜行性動物の違いや体内時計と生体リズムの話から、不規則な生活が体の様々な不調の原因になることを教えていただく。	・ カメラ
9:58	4. これからの生活のめあてをたてる。	毎日を健康に過ごすためにはどのような生活をしたらよいかを考えている		