

第4学年体育科学習指導案

日 時 平成24年9月21日（金）5校時
場 所 中央区立久松小学校 4年1組教室
対 象 4年1組 児童32名
指導者 斉藤 由花

研究主題

豊かな心と健やかな体の育成

—自分やみんなを大切にできる児童を目指して—

1 単元名 育ちゆく体とわたし（保健領域）

2 単元の目標

関心・意欲・態度	年齢に伴う自分の体の発育・発達について進んで関心をもつとともに、発育・発達には個人差があることから、お互いを認め合おうとする態度をもつ。
思考・判断	体をよりよく発育・発達させるのに必要なことについて、資料や自分の生活を基に考えることができる。
知識・理解	思春期の心や体の変化や、それらには個人差があることがわかり、よりよく発育・発達させるために調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを理解できる。

3 単元について

これから思春期を迎えようとする時期の児童は、個人差はあるものの、体の発育・発達に伴って起きる心身の変化に不安や疑問を抱き、関心を示すようになる。このような児童にとって、思春期の心と体の変化について事前に学習することは、今後の自身の成長を肯定的に受けとめるための土台になる。4年生は体の発育・発達にとって大切な時期であることを認識し、自分の体をよりよく成長させるための3つの要素（食事、運動、休養・睡眠）について理解できるようにしたい。正しい知識のもと、これからの生活の仕方について考え、成長の展望をもてるようにしたい。また、指導にあたっては、知識を活用した学習活動をすることにより、児童の生活に根ざした保健学習となるよう配慮した。

4 児童の実態

発育測定時には、身長や体重の変化に一喜一憂するなど自分の体の成長への期待・関心は高い。その中で、背の低さにコンプレックスを感じている様子や、体重の増加を気にする声も聞こえてくる。女子の中には体つきが変化し始めている児童もいて「娘本人の意識は幼いままなので、家では父親のほうが戸惑っています」と話す保護者もいる。このように、自分の成長に不安を感じたり、まだ心と体の発達のバランスがとれていなかったり、という実態が見える。

第3学年までの保健学習や食育などにより、「食事」と「休養・睡眠」に関する学習には積み重ねがある。一方、休み時間には、外遊びなどで日頃から運動に慣れ親しんでいる児童もいるが、3年時に比べ教室や学校図書館で過ごすなど、あまり積極的に体を動かさない児童も目立っている。こういった実態から、本学年では健康の3要素のうち特に「運動」の大切さについて実感を伴った知識・理解が必要であると考えられる。

今後の発育・発達について正しい知識を得ることにより、体の変化を前向きにとらえ、よりよく発育・発達できるような実践力を身に付けさせたい。また、思春期の男女の発達の違いを知ることを通して、お互いに認め合い、協力し、いたわり合うことができる児童を育成したいと考える。

5 研究主題との関連

(1) 目指す児童像

- ・互いの違いを理解し、よさを認め合い、温かい関わりを大切にする子
- ・意欲をもって様々な活動に挑戦し、進んで体を動かす子

以上の児童像から、中学年分科会では保健領域における目指す児童像を以下のように設定した

- 【心】①互いの違いやよさを理解し、よりよい関わりのできる子
【体】②自らの生活を見つめ、③よりよい健康づくりを実践しようとする子

(2) 目指す児童像に迫るための手立て（本時の中心となる手立て◎）

【心】

①互いの違いやよさを理解し、よりよい関わりができるようになるために

◎（ア）小グループ活動

- ・個々の考えを明確にし活発な話し合いにするために、自分の考えを付箋に書く。
- ・偏りなくお互いの意見を交換し合うことができ関わりが深くなるために、3人から4人の少人数で話し合いを行う。

（イ）養護教諭との連携

- ・思春期の成長や発達について羞恥心や照れをもつことなく理解できるようにするために、日頃、身体測定や保健指導などで関わっている養護教諭とともに第二次性徴について学習する。
- ・養護教諭から専門的な話を聞き、成長には個人差や性差があることを理解させ、男女の違いやよさに気付きお互いに思いやりをもって関わるようにする。

【体】

②自らの生活を見つめるために

（ウ）他教科等との関連

- ・具体的で実感を伴った学習とするために、身体測定の数値や他教科等での実践などに関連させて学習を進める。

③よりよい健康づくりを実践するために

◎（エ）資料提示の工夫

- ・より具体性のある知識として定着し意欲をもって課題に取り組めるようにするために、大型テレビにPCを使って資料等を提示する。

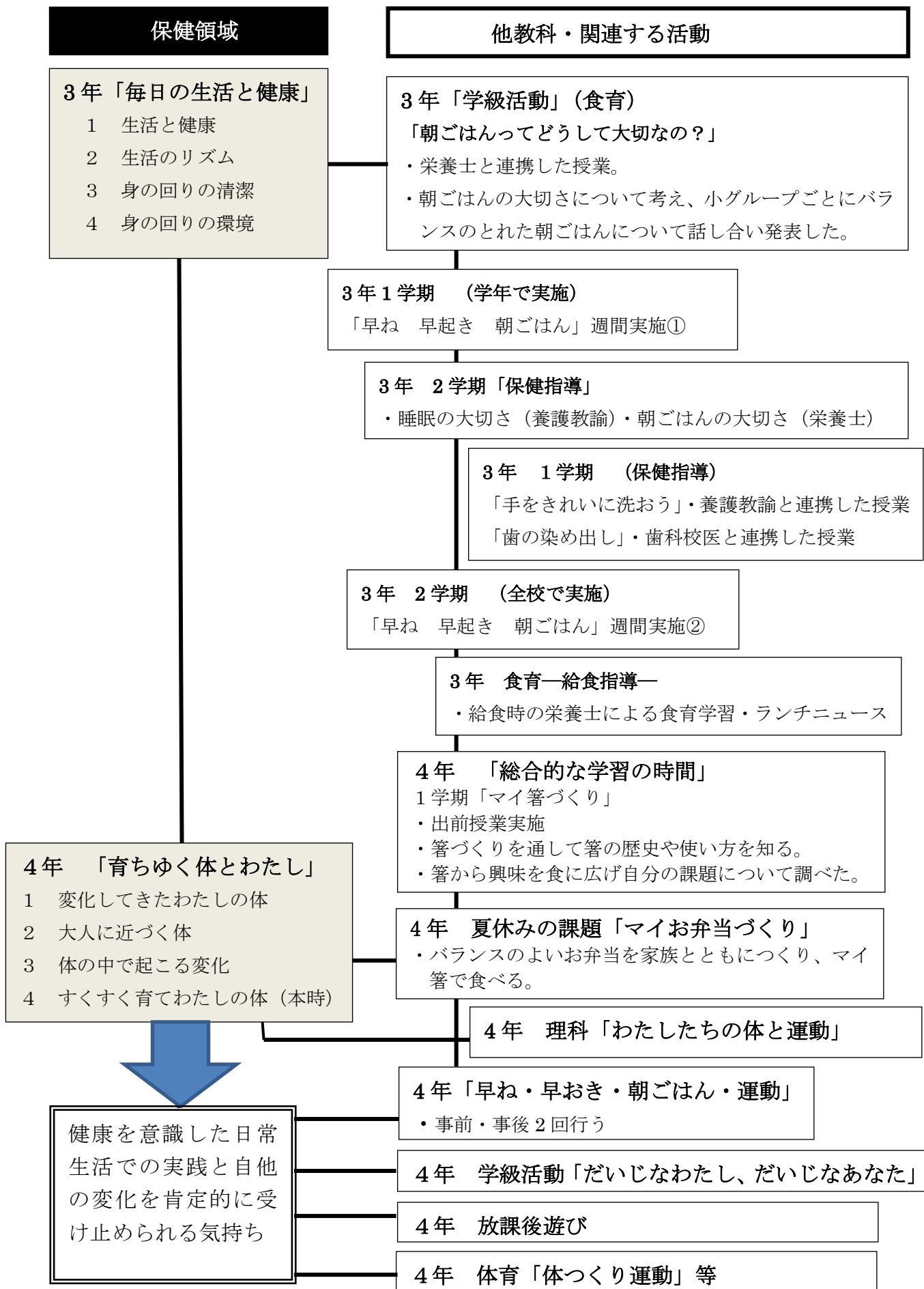
◎（オ）小グループ活動

- ・自分の生活を振り返り意欲的に健康づくりをしていこうとする気持ちを養うために、友達がよりよい成長のためにしていることや考えを知る。

（カ）学習カードの工夫

- ・自分の生活を振り返り、学習したことを日常生活に生かせるような学習カードを活用する。

6 他教科との関連



7 単元計画

単元名「育ちゆく体とわたし」

時	小単元	学習内容
1	変化してきたわたしの体	今までの自分の成長の変化を身長をもとに考える。
2	大人に近づく体	大人になると男女の体つきがどのように変化するかを考える。 男女の特徴と個人差について知る。
3	体の中で起こる変化	思春期の体や心に起こる変化について知る。 また、個人差があることを理解する。 思春期の異性への関心について考える。
4	すくすく育てわたしの体 (本時)	体がよりよく成長するために必要なことを理解する。 調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠などが必要なことを理解する。

8 評価計画

時間	学習課題	学習活動における具体的評価規準			評価方法
		関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解	
1	変化してきたわたしの体	体の変化や個人差を肯定的に受け止めようとしている。	身長や体重などから、体の発育・発達がどのように変化するか考えている。	体つきの変化には個人差があることがわかる。	発言・観察 ワークシート
		◎		○	
2	大人に近づく体	思春期に起こる男女の体つきの変化、大人の体に近づく現象を肯定的に受け止めようとしている。	思春期に起こる体つきの変化、大人の体に近づく現象に、どのようなものがあるか考えている	思春期には、体つきに変化が起こり、男女の特徴があらわれること、そして、体つきの変化には、個人差があることがわかる。	発言・観察 ワークシート
			○	◎	
3	体の中で起こる変化	思春期に起こる大人の体に近づく現象を肯定的に受け止めようとしている。	思春期に起こる大人の体に近づく現象に、どのようなものがあるか考えている。	思春期に起こる大人の体に近づく現象には、個人差があるが、だれにでも起こる現象であることがわかる。	発言・観察 ワークシート
		○		◎	
4	すくすく育てわたしの体	体をよりよく発育・発達させるために、生活を改善しようとする。	体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方を考えている。	体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養と睡眠などが必要であることがわかる。	発言・観察 ワークシート
			○	◎	

9 本時の学習

(1) ねらい

- ・体をよりよく発育・発達させるための方法に関心をもち、意欲的に取り組もうとしている。

【関心・意欲・態度】

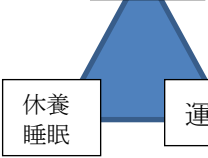
- ・自分の生活を振り返り、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方考えることができる。

【思考・判断】

◎体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養と睡眠などが必要であることが理解できる。

【知識・理解】

(2) 展開

学習活動	◇指導上の留意点 ★評価	手立て
<p>1 体をよりよく発育・発達させるために、必要なことを考える。</p> <p>○自分の体をすくすく育てていくためにはどんなことが大切なのでしょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 10px;">食事</div> <div style="text-align: center; margin: 0 10px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 10px;">休養 睡眠</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 10px;">運動</div> </div> <p>○運動する。</p> <p>○好き嫌いせずに食べる。</p> <p>○早寝早起きをする。</p> <p>○よく寝る。</p> <p>2 調和のとれた食事の大切さについて考える。</p> <p>○夏休みの「マイお弁当づくり」についてどのように栄養のバランスを考えたか発表しましょう。</p> <p>○今日の給食は、バイキング方式です。食べようと思うものを選びましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「主食」「主菜」「副菜」に分けて考える。 ・育ちざかりに特に大切な栄養にタンパク質、カルシウム、ビタミンがあることを知る。 <p>3 休養・睡眠の大切さについて考える。</p> <p>○プリントに、昨日寝た時刻と今朝起きた時刻を書いてみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・記入したプリントに、成長ホルモンの出る時間帯の書かれた用紙を貼って自分の睡眠時間が適切だったかどうか考える。 <p>4 適度な運動の大切さについて考える。</p> <p>○適度な運動をすると体にどんなよいことがあるのでしょうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめに個人で考えたことを付箋に記入する。 ・小グループごとに、個人で考えたことを話し合いまとめる。 	<p>◇出された意見を「運動」「休養・睡眠」「食事」の3つに分類し、既習の学習を整理する。</p> <p>◇自分の経験に基づいてバランスのよい食事について考えさせ、さらに成長に必要な栄養素とその働きについて理解させる。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>タンパク質—体をつくるもとになる</p> <p>カルシウム—骨や歯をつくるもとになる</p> <p>ビタミン—体の調子を整える</p> </div> <p>◇睡眠の質や量、リズムの大切さに気付かせる。</p> <p>★★運動することのよさに気付いて小グループで意見を交換できたか。</p> <p>【思考・判断】</p>	<p>・「マイお弁当づくり」カード（書画カメラ使用）</p> <p>・食品学習カード</p> <p>・栄養素と食品の図</p> <p>・「睡眠学習カード」</p> <p>・小グループ活動</p>

<ul style="list-style-type: none"> ・「宇宙飛行士」の運動の様子動画を見る。 ・「宇宙生活大実験」のクイズを行う。 ・「宇宙飛行士の話」を聞く。 ・運動を続けることの大切さを知る。 <p>○運動をすることのよさ（三つ）がなぜ成長に関係があるか考えてみましょう。</p> <p>C 子どものときに運動することが、丈夫な骨をつくることにつながる。</p> <p>C 運動すると筋肉が強くなってよく動いたり、もっと運動ができたりするようになる。</p> <p>C 心臓の動きがよくなると、丈夫な体になれる。</p> <p>5 自分の生活を振り返り、これからのめあてを考える。</p> <p>○自分の体をすくすく育てていくために、めあてを立てましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を三つの観点に沿って考える。 <p>○小グループで自分の生活（「食事」「休養・睡眠」「運動」）のよさを話し合しましょう。</p> <p>6 学習のまとめをする。</p>	<p>◇運動をすることのよさを押さえる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ①骨が太く丈夫になる。 ②筋肉が発達する。 ③心臓や肺の動きが高まる。 </div> <p>◇運動と成長の関係について考えさせ、体を動かすことの大切さに気付かせる。</p> <p>★★様々な運動をして体全体を動かすことが成長に大切なことを理解できたか。 【知識・理解】</p> <p>◇「食事」「休養・睡眠」「運動」の三つの観点から自分に足りないところや今後も続けていくことを考えさせる。</p> <p>★体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方考えることができたか。 【思考・判断】</p> <p>◇小グループで自分の生活のよさを話し合うことにより、お互いのよさを理解し合う。</p> <p>★友達のよさに気付き関わりを深めることができたか。 【関心・意欲・態度】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動画「宇宙飛行士の運動の様子」 ・「宇宙生活実験」クイズ (TV に表示) ・「めあて」学習カード ・小グループ活動
--	--	--