

第4学年体育科（保健領域）学習指導案

1. 単元名 育ちゆく体とわたし

2. 単元の目標

(1) 体育科としての目標

○体の発育・発達について関心をもち、学習に意欲的に取り組むことができるようにする。

○体は年齢に伴って変化し、体の発育・発達には、個人差があることなど学習課題の解決を目指して実

践的に考え、判断しそれらを表すことができるようにする。

○体の発育・発達、よりよく成長するための、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠について課

題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにする。

(2) 汎用的スキル

○体をよりよく発育・発達させるための課題解決や目標達成を成し遂げようとする。(問題解決力)

(3) 態度・価値

○自分の毎日の生活を振り返り、よりよい発育・発達に応じて自身の思考や行動などを改善の方向にコントロールしていこうとする。(向上心)

3. 児童の実態

本学級の児童は、思春期における体の変化についての知識について自分事としての実践的な理解は不足している。また、健やかな発育・発達との関係や身近な生活の中での食事、運動、睡眠の具体的実践方法については、その理解に個人差がみられる。事前アンケートの結果から、ほとんどの児童は、睡眠をしっかりととり、運動もしている。また、朝食も毎日食べていると答えた児童が多かった。児童は体をよりよく発育・発達させるには、食事、運動、睡眠が大切なことであるとおおむね理解している。しかし、知識として分かっているにもかかわらずその理由やつながりについては意識されていない実態がある。

4. 単元について

①教科から見た特性

本単元では、思春期における現象面としての体つきの変化や初経、精通などの体の中の変化についての理解のみならず、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、休養及び睡眠が必要であり、互いに欠くことのできない重要な要素であることについて考えさせる。単元前に自らの日常生活を振り返る活日記に1週間取り組む。そのことにより、自分の日常生活を意識させ、その上で成長には個人差があることや大人に近づく体の変化について学習する。また、単元後、再び生活日記に取り組み、自分の発育・発達を支える大切な要素について生活を通して再認識することができる。

②汎用的スキルや態度・価値育成の観点から見た特性

本単元で作成した生活日記は、自分の生活の様子を食事、運動、休養、睡眠などいくつかのカテゴリーで自ら調査して振り返ることができるチェックシートである。発育・発達には個人差があることを学び、生活日記を通して自分の体をよりよく発育・発達するために生活を改善していこうとする。

5. 単元計画と資質・能力を育成する主な手立て（全4時間 本時4/4時間）

	学習活動	関連する主な資質・能力	資質・能力を育成する主な手立て
第1次 (1時間)	○身長や体重などは、年齢に伴って変化することを理解する。 ○発育のしかたには、個人差があることを理解する。	○問題解決力 ○好奇心・探究心	○身体計測の記録から自身の成長についてグラフ等に表してその変化を明らかにしようとする。(好奇心・探究心)
第2次 (1時間)	○思春期に起こる男女の体の外見上の変化を理解する。 ○変化は誰にでも起こること、個人差があることを理解する。	○他者に対する受容・共感・敬意 ○先を見通す力	○養護教諭とのTTをもとに、身体の変化は誰にでも起こり、個人差があること、自分のこれからの体の変化に見通しをもつ。(先を見通す力)
第3次 (1時間)	○思春期になると、初経、精通が起こり、誰にでも起こる「大人の体に近づいているしるし」であることを理解する。	○他者に対する受容・共感・敬意	○養護教諭とのTTをもとに、思春期には男女の体の変化に加えて、心も変化していくことを理解する(他者に対する受容・共感・敬意)
第4次 (1時間)	○体をよりよく発育・発達させるには、バランスのとれた食事や適度な運動、十分な休養・睡眠が必要であることを理解する。 ○生活を振り返り、自分の体をよりよく発育・発達させるために	○問題解決力 ○批判的思考力 ○向上心	○朝食や給食や運動の内容、睡眠の様子を記録した生活日記から、食べ物や運動、休養が発育を促す役割をしていることに気付き、今後の生活に向けた栄養教諭、養護教諭も含めたグループディスカッションの場(向上心)

	実行することを考える。	
--	-------------	--

6. 本時の学習指導

(1) 本時のねらい

- ・体をよりよく発育・発達させるためには、バランスのとれた食事や適度な運動、十分な休養・睡眠などが必要であることを理解する。

(2) 本時の展開

時間	○学習活動 ・予想される児童の反応	◇資質・能力を育成する主な手立て◆評価
導入 5分	○「ぼくたち、わたしたちの生活日記」をもとに、自分の食事・運動・睡眠の実態についてふり返る。 ・寝る時間が遅かった。 ・運動する時間が少ない。 ・あまり外遊びをしていない。	◇これまでの自身の日常生活での取り組みをグループディスカッションで発表して他者と比較しながら、自身の課題について明確にする場の設定（グループディスカッション：メタ認知力）
展開 30分	○本時の学習課題を知る。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>すくすく育った未来のぼく、私のために、自分の成長のスローガンを立てよう</p> </div> <p>○すくすく成長するにはどんなことに気をつけたらよいかを考える。 ・たくさん食べて栄養をとるとすくすく育つよ。 ・よく寝ることが必要だよ。 ・よく運動することが必要だよ。</p> <p>○食事、運動、休養・睡眠の大切さについて考える。</p> <p>①給食の献立をもとに食事について考える（栄養教諭） ・今日の給食には、何種類の食品が使われているのだろう。 ・育ちざかりの私たちの体には、多くの食品を食べることが必要 ・バランスよく食べることが大切であることが分かった。</p> <p>②なぜ運動が大切なのか、必要性について考える。 （担任） ・運動をすることによって筋肉がじょうぶになったり、筋肉が太くなったりする。 ・運動をすることによって、骨が丈夫になること、色々な動きができるようになる、心臓や肺の動きが高まるのだね。</p> <p>③休養・睡眠は成長に関係があるのかについて考える。 （養護教諭） ・寝る子は育つということと関係があるのかな。 ・睡眠中に成長ホルモンが出て、筋肉や骨が成長するね。 ・十分な睡眠をとるには、リズム（時間帯）と量（時間）と質（深さ）が必要なのだね。 ・8～9時間ぐらい寝るとよい。</p>	<p>◇主体的な課題解決を目指してグループ内でのブレインストーミングをして協働しながら課題解決を目指す場の設定（グループディスカッション：問題解決力、協働する力）</p> <p>◇献立表をもとに色々な種類の食品が用意されていることを具体的な資料を活用しながら解決を図る。 （給食の献立表：問題解決力） 主食・・・ご飯・パン・めん等 主菜・・・魚・肉・卵・大豆等 副菜・・・野菜・きのこ・いも・海そう料理等</p> <p>◇運動が成長に必要であることについて児童が今持っている知識を根拠として課題解決していく場の設定（ペア学習：協働する力）</p> <p>◇成長ホルモンと睡眠の関係のグラフなどを用いて睡眠と成長の関係や適切な睡眠の方法について養護教諭の専門性をもとに課題解決を図る。 （知識を活用した学習活動：批判的思考力）</p>
整理 10分	○食事や運動、休養・睡眠について体をよりよく成長させるために、今日から実践することを考える。 ・ぼくは運動面で知らないことが多かった。毎日の生活で少しずつ運動を習慣にしていこうというスローガンを立てました。 ・ただ生活日記を付けていただけだけど、これからは、自分の睡眠についてふりかえることも忘れずに生活していきたいです。	◇新しい生活日記のページを作成し生活のスローガンを立てる活動（生活日記：向上心、メタ認知力） ◆これまでの自分を振り返りこれからの自分の目指す成長に見通しを持たせる。（生活日記、発表：向上心）