

第4学年1組 体育科（保健領域）学習指導案

平成28年11月22日（火）第5校時
 児童数38名（男子18名女子20名）
 指導者 野口知大（T1）
 養護教諭 設楽幸子（T2）
 場所 4年1組 教室

1 単元名 「そだちゆく体とわたし」

2 単元設定の理由

(1) 児童の実態について

本学級は明るく元気な児童が多い。比較的体の大きい児童が多く、肥満傾向の児童も数名いる。給食の時は、よくおかわりをしたり毎日完食したりする児童がいる一方で、好き嫌いがあり完食できなったり、なかにはほとんど食べられない児童もいる。アンケート結果から、食事や運動、休養・睡眠についての基本的な知識がある一方で、家庭の食事や学校の給食を残してしまったり、睡眠時間が遅くなってしまったりしている実態がわかった。

○事前アンケート 9/5（月）実施

実施人数38人

Q1. 食べることは好きですか？				
好き12人 (32%)	どちらかといえば好き10人 (26%)	ふつう15人 (39%)	どちらかといえばきらい0人 (0%)	きらい1人 (3%)
Q2. あなたは家での食事や給食などを残さず食べていますか？				
【家での食事】				
ほぼ残さず食べている 24人(63%)				
残してしまうことがある 14人(37%)				
【学校の給食】				
ほぼ残さず食べている 22人(58%)				
残してしまうことがある 16人(42%)				
Q3. 好きな食べ物ときらいな食べ物を教えてください。(多かったもの)				
【好きな食べ物】 カレー、肉、フルーツ、デザート類		【きらいな食べ物】 ピーマン、ナス、ゴーヤ、トマトなどの野菜		
Q4. 運動することは好きですか？				
好き13人 (34%)	どちらかといえば好き9人 (24%)	ふつう13人 (34%)	どちらかといえばきらい3人 (8%)	きらい0人 (0%)
Q5. どんな運動が好きですか？ (複数回答)				
短距離(10人)、ドッチボール(9人)、水泳(6人)、おにごっこ・ケイドロ(6人) 縄跳び(3人)、バスケットボール(3人)、フリスビー(3人)				
Q6. あなたは何時に寝ていますか？ (近いものに○)				
9時前 5人(13%)	9時半ごろ 16人(42%)	10時ごろ 8人(21%)	10時半ごろ 8人(21%)	11時より後 1人(3%)

Q7. 食事をする、運動をする、睡眠をとることには、どんな意味があると思いますか？

【食事をする】 栄養がとれる 健康によい 体力をつける 1日しっかり過ごすため

【運動をする】 体を鍛える 筋肉がつく 健康になる 元気な体をつくれる

【睡眠をとる】 元気になる 寝不足にならないため 体を休める

(2) 単元について

体の発育・発達の一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解させるとともに、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解させることをねらいとする。また、この学習内容は中学校の保健体育科保健分野「心身の機能の発達と心の健康」の学習へとつながる単元である。

(3) 指導について

本単元のねらいは、「体の発育・発達について、その一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できるようにすること、体をより良く発育・発達させるための生活の仕方について理解できるようにすること」である。そのねらいを達成するため、児童が学習に興味・関心をもち、意欲的に取り組むことが必要である。また、自分を大切にすることを育てる観点から、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについて自分のこととして実感し、肯定的に受け止めることが大切である。保健学習においては、①基礎的・基本的な知識を正しく身に付けること、②今ある認識や身に付けた知識を活かして思考を促すことの相互活動によって「学習内容に定着」、「実感の伴った理解」に結びつくと考え。給食中の様子やアンケートの結果も踏まえて、食事の大切さを知り、理解を深めていきたい。

3 研究主題との関わり

本校は、研究主題を「まごころをつくしあい、みんな仲よく、たゆまず学び続ける児童の育成」として研究を進めている。

本時は人権教育上のねらいを普遍的な課題「コミュニケーション能力」におき、体の発育・発達には食事、運動、睡眠・休養が必要であることを理解し、友達との学び合いや対話を大切にする態度を育てたい。そのために研究主題にせまる方法として、3つの手立てを設定する。

【手立て①】

自分の意見を発表し、友達の意見と交流することで、自分の意見を深める。

【手立て②】

グループ活動を取り入れて、お互いの認め合う場面や意見を尊重できる場面を設定していく。

【手立て③】

養護教諭とのTTを活用し、専門的な事柄や言葉を児童にわかりやすい表現で説明し、実践的な理解に繋げる。

4 単元の目標

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

(関心・意欲・態度)

(2) 体の発育・発達について、課題解決を目指して、知識を活用した学習活動により、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。

(思考・判断)

(3) 体の発育・発達、思春期の体の変化、より良く発育・発達させるための生活について、課題の解決に役立つ基礎的な事実を理解できるようにする。

(知識・理解)

5 指導と評価の計画（全4時間）本時は○印

時間	単元名	学習内容	評価規準
1	大きくなつてきたわたし	<ul style="list-style-type: none"> ・体は年齢に伴って発育・発達し、変化すること。 ・体の発育・発達の仕方や時期には、個人差があること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身長・体重など、体は年齢に伴って変化することがわかる。(知・理) ・体の発育・発達の仕方は、人によって違いがあることに気付くことができる。(思・判) ・今の自分の体の育ち方や、これからの変化がほかの人と違うなど、発育の違いの個人差を肯定的に捉えようとしている。(関・意・態)
2	思春期にあらわれる変化1	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期に現れる体の変化に興味を持って調べ、考えようとしている。(関・意・態) ・思春期に現れる男女の体つきの変化について理解し、まとめている。(思・判) ・思春期には、体つきのほかにも変化が現れること、それらには個人差があることがわかる。(知・理)
3	思春期にあらわれる変化2	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期には初経、精通などが起こったり、異性への関心が芽生えたりすること。 ・思春期の変化は、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体のはたらきの変化について、意欲的に理解しようとしている。(関・意・態) ・思春期に現れる体のはたらきの変化は、誰にでも起こる大人の体に近づいたしるしであることがわかる。(知・理) ・思春期に現れる体や心の変化、その個人差について、肯定的に受け止め、表現することができる。(思・判)
④	育つたよ生活	<ul style="list-style-type: none"> ・体がより良く育つためには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な運動、十分な休養・睡眠が必要であること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体がよりよく育つためには、調和のとれた食事、適度な運動、休養・睡眠が必要であることがわかる。(知・理)

6 人権上のねらい（普遍的な課題「コミュニケーション能力」）

体がよりよく育つための生活を理解しながら、友達との学び合いや対話を大切にし、尊重する態度を養う。

7 人権上の視点

(1) 学校生活や家庭生活において、考えた意見を発表し合いお互いのよさを認め合う。(価値・態度)

(2) 他者の意見と自分の共通点や相違点を見だし、実生活へ結びつける技能を身につける。(技能)

8 本時の学習指導（4／4時）

(1) 目標

体がよりよく育つためには、調和のとれた食事をとること、適度な運動を続けること、休養・睡眠を十分にとることが必要であることを理解できるようにする。 【知識・理解】

(2) 展開

◎人権教育上の配慮

活動内容・活動	指導上の留意点（○指導、☆評価）	時間
1 体がよりよく育つために必要だと思うことを発表し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ○3年の保健で学習した内容も思い出しながら、食事、運動、睡眠・休養のそれぞれに目が向くようにする。 ○今の自分の生活はどうか、対比できるようにする。 ○意見が出なければ、周りの友達と話し合わせる。 	導入 10分

2	学習のねらいを知る。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 体がよりよく育つために、どんなことを心がけたらよいだろう。 </div> <p>○体がより良く育つためには、体をつくるもとになるタンパク質、不足しがちなカルシウム、欠かせないビタミンの3つの栄養素に着目できるようにする。</p> <p>○体がより良く育つために、自分の生活を振り返り、心がけるとよいこと考え、まとめることができる。</p>	展開 25分
3	自分で考える。	○運動や睡眠がもたらすよりよい育ちへの効果に着目できるようにする。	
4	友達と考える。	◎体がよりよく育つための考えをグループで話し合わせ、自分の考えを伝えたり友達の考えを知ったりする。(価値・態度)	
5	全体で確認する。	○睡眠不足や朝ご飯を食べなかった時に自分の体がどのようなであったか思い起こすことができるにする。	まとめ・振り返り 10分
6	学習のまとめをする。	○養護教諭(T2)から食事、運動、休養・睡眠がもたらすよりよい育ちへの効果を説明する。 ◎他者との共通点や相違点、個人差があることを考え、自分の思いや考えを適切に伝えることができる。(技能) ☆体がよりよく育つためには、調和のとれた食事をとること、適度な運動を続けること、休養・睡眠を十分にとることが必要であることを理解している。【知識・理解】	
7	学習の振り返りをする。	○本時の課題に対するまとめをする。 ○ひとりひとり自分の言葉でまとめさせる。	

9 板書計画

育ちゆく体とわたし

より良く育つための生活思春期にあられる変化

めあて 体がよりよく育つために、どんなことを心がけたらよいだろうか。

食 事	運 動	すいみん・休よう
<ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく食べる。 ・いろいろな食品を食べる。 ・きそく正しい時間に食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・外で元気に遊ぶ。 ・適度な運動をする。 ・毎日運動を続ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・早ね、早起きを心がける。 ・すいみん時間を十分とる。 ・きそく正しい生活をする。
↓	↓	↓
<ul style="list-style-type: none"> ・タンパク質 → 体をつくる ・カルシウム → 骨や歯をつくる ・ビタミン → 体の調子を整える 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉が発育する。 ・骨を丈夫にする。 ・心臓や肺のはたらきを高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・成長ホルモンが出る。 ・筋肉や骨がつくられる。 ・つかれがとれる。

まとめ

体がより良く育つために必要なこと

・多くの種類の食品をバランスよく食べる。 ・適度な運動を続ける。 ・すいみん・休ようを十分とる。