

第4学年 体育科（保健領域）学習指導案

鹿児島市立大明丘小学校
養護教諭 寺迫 梨江子

1 単元名

「育ちゆく体とわたし」

2 単元の目標

- (1) 健康な生活について関心を深め、進んで学習に取り組めるようにする。
- (2) 健康な生活に関して学習したことを日常の生活に生かし、望ましい生活が実践できるようにする。
- (3) 体の発育・発達は、年齢に伴って変化すること、個人差があることを理解できるようにする。
- (4) 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ることを理解できるようにする。
- (5) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすることを理解できるようにする。
- (6) 成長に伴って、他者とのかかわりが増し、その中で成長していくことを理解できるようにする。

3 児童の実態

省略

4 単元計画

時	小 単 元 名	学 習 内 容
第1時	身体の発育のしかた	大人と子どもの体の違いを考える。 身体の発育・発達には、食事、運動、睡眠が大切なことを知る。
第2時	育てよう、わたしたちの体 1	自分の朝食のとり方を振り返る。 三つの栄養素群不足による病気について知る。
第3時	育てよう、わたしたちの体 2	体をよりよく発育・発達させるため、食事、運動、睡眠の調和のとれた生活の仕方について知る。
第4時	おとなに近づく体	体の外の変化と中の変化について知る。
第5時	おとなに近づく心	心は、いろいろな生活経験を通して、年齢とともに発達することを理解する。 相手に自分の考えを伝えるためには、相手の立場に立って考え、優しくきちんと話し掛けることが大切であることを知る。

5 授業の実際

(1) 1 / 5時

ア ねらい

- ・ 体の発育・発達には個人差があることを理解できるようにする。
- ・ 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，休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。

イ 指導計画

過程	時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援	評価・準備等
気付く	10分	1 「あいこでじゃんけん」をする。 2 大人と子どもの体の違いを考える。	身長順にグループをつくらせ，養護教諭と「あいこでじゃんけん」を3回する。 担任と子ども一人を前に立たせ，体の違いについて気付いたことを出し合い，学習の意欲付けをする。	意欲をもって学習しようとしているか。
考える	10分	3 自分の体の発育・発達について調べる。 ・ 1年生から4年生までの身長の伸びを紙テープで確認する。 ・ 身長の伸びを発表する ・ 体の発育・発達には個人差があることを知る。	「健康診断票」をもとに，折れ線グラフのワークシートを作り，児童に配る。 紙テープを配り，1年生から4年生までの身長の伸びを測り，その長さをはさみで切らせ，確認する。 切った紙テープを使って身長の伸びには個人差があることを強調する。	体の発育・発達について，自分のこととして関心を高め，進んで学習に取り組んだか。 ・ 紙テープ，はさみ，定規 ・ 身長の伸びる時期のグラフ 体の成長には食事，睡眠，運動が必要なことが分かったか。
	5分	4 体の成長にとって大切なことは何かについて考える。	グループで話し合い，発表させる。 体の不調を訴えて保健室に来る児童の食事・睡眠・運動の状況や様子を説明する。	・ アンケート結果のグラフ
		体を今よりも成長させるには，どういふことをしたらいいのでしょうか。		
	15分	5 三つの栄養素の働きについて知る。	4年1組のアンケート結果のグラフを見せながら，自分たちの基本的な生活習慣はどうかを考えるようにする。 タンパク質・無機質（赤），炭水化物脂肪（黄），カロチン・ビタミン（緑）の栄養素の働きを説明する。 給食の献立を赤，黄，緑，に分けられるようにする。	・ 三つの栄養素のパネル，提示用の教具 食事の大切さが理解できたか。
まとめる	5分	6 学習のまとめをする。	発育は人によって違うことを気付かせ，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，運動，睡眠が必要なことを理解できるようにする。 三つの栄養素を理解できるようにする。	・ ワークシート

(2) 2 / 5時

ア ねらい

- ・ 栄養のバランスのとれた朝食の大切さを知り，毎日欠かさず食べることができるようにする。

イ 指導計画

過程	時間	学 習 活 動	教 師 の 支 援	評価・備考
気付く	10分	1 あいさつゲームをしよう。 2 本日の朝食の内容を振り返り，ワークシートに記入する。	4人グループをつくり，好きな食べ物など簡単な自己紹介をさせる。 自分の本日の朝食の内容を振り返らせ，本時の学習の方向をつかませる。	朝食についての関心を高めたか。 ・ ワークシート
考える	5分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">元気のもとになる朝ごはんを考えよう。</div> 3 体によい朝食のとり方を考える。	自分の日ごろの朝食にの内容及量，おいしく食べるための生活の仕方について考えさせる。 自分の朝食に何を加えたら栄養のとり方がよくなるか，考えさせる。 栄養のバランスを考えて，赤，黄，緑の食品が入るように助言する。	体によい朝食のとり方が分かったか。
	5分	4 朝ごはんをおいしく食べるためには，どうしたらよいかグループで考える。	規則正しい生活のリズムが大切なことを考えさせる。 ・ 早寝早起きをし朝食をとる時間をつくる ・ 夜更かしをしない。 ・ 夜おやつを食べ過ぎない。	おいしく食べるためには，規則正しい生活のリズムが大切なことが分かったか。
	8分	5 朝食の大切さについてグループで話し合う。	元気な体づくりのもとには朝食であることを確かめさせる。 ・ 眠気を覚ます - 脳が働く ・ 元気が出る - 運動をする ・ 胃を守る - イライラを防ぐ	朝食の大切さが分かったか。
	7分	6 三大栄養素が不足した場合についてグループで話し合う。	わかりやすくするため偏食についての紙芝居を見せる。 保健室でとらえた児童の実態を交えながら三大栄養素が不足した場合の心身への影響を説明をする。 ・ 赤 - 発育不良，骨や歯が弱くなる，貧血 ・ 黄 - 元気がない，便秘，皮膚があれ ・ 緑 - かぜをひきやすい，しみができやすい	三大栄養素の不足が分かったか。 ・ 三大栄養素のパネルと病気の絵 ・ 紙芝居
	5分	7 グループでバランスのとれた朝食の献立を考えさせ，発表する。	パネルを使い主食・主菜・副菜・汁物の基本と3つの基礎食品が入るようにグループで朝食の献立を考えさせ，発表させる。	・ 朝食の基本パターンのパネル ・ ワークシート
まとめる	5分	8 学習のまとめをする。	献立を発表し合い，感想を書かせる。	三大栄養素をバランスよくとらなければいけないことが理解できたか。 ・ ワークシート

(3) 3 / 5時

ア ねらい

- ・ 健康な生活をするためには、食事・運動・睡眠のバランスのとれた生活が大切であることを理解し、実行できるようにする。

イ 指導計画

	学 習 活 動	教 師 の 支 援	評 価 ・ 備 考	
気 付 く	5 分	1 学習課題について知る。	<p>体の発育・発達には、食事，運動，睡眠が大切であることをパネルを使って思い出させる。</p> <p>意欲をもって学習しようとしているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パネル 	
考 え る	10 分	<p>健康に過ごすためには、食事，運動，睡眠がなぜ大切なのか考えよう。</p>	<p>自分の意見を発表しようとしているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 付箋紙 ・ 健康な生活のカード <p>食事，運動，睡眠の大切さが理解できたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 三大栄養素の絵 ・ 睡眠のカード <p>生活習慣病について理解できたか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 砂糖量，脂肪量 ・ 症例写真 <p>自分なりの目標が立てられたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 冬休みの生活目標カード 	
	5 分	2 ブレインストーミングし、自由に意見を出す。		<p>ブレインストーミングにより、自由に意見を出すようにする。5分間でできるだけ多くの意見を出すよう指示し、まとめたものを黒板に貼らせる。</p>
	5 分	3 出た意見を項目ごとに確認する。		<p>たくさん意見が出たことをほめ、項目ごとに確認させる。</p>
	10 分	<p>食事，運動，睡眠の不足やバランスがくずれた場合，体にはどのような影響がでるか考えよう。</p>		
	10 分	4 教師の説明を聞く。	<p>食事，運動，睡眠が心や体に与える影響や生活習慣病について，教具を使って説明をする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 砂糖，脂肪のとりすぎの害 ・ 運動不足の体への影響 ・ 睡眠不足の体への影響 </div>	
	10 分	5 食事，睡眠，運動について，気を付けていくこと（目標）を決め，カードに記入する。	<p>自分の生活を振り返り，目標を立てさせる。目標に向かって冬休みに実行することについて，具体的な計画を立てさせる。</p> <p>立てた計画について，実行可能か助言を行う。</p>	
ま と め る	5 分	6 学習のまとめをする。	<p>立てた計画を発表し合い，実行意欲を高め，感想を書かせる。</p> <p>意欲をもって実行しようとしているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシート 	

(4) 4 / 5時

ア ねらい

- ・ これから大人になるための準備が始まることを知り，二次性徴には男女差や個人差があることを分らせる。

イ 指導計画

	学 習 活 動	教 師 の 支 援	評 価 ・ 備 考
気 付 く 5 分	1 自分の誕生日の席に着く 2 学習課題について知る。 大人に近づく体	男女の子どもから大人までのパネルを見せ，体つきが変化していく様子を知り，体への関心をもたせる。	意欲をもって学習しようとしているか。 ・ 体つきの変化のパネル
考 え る 15 分	3 これからの体の変化について話そう。	話し合いについては，ブレインストーミングの手法を用い5分で書かせる。 出た意見をまとめ，発表することで体に多くの変化があることに気付くようにさせる。	積極的に発言しようとしているか。 ・ 付箋紙と紙 みんなで協力して意見をまとめているか。 二次性徴について理解できているか。
10 分	4 思春期にあらわれる体の外的変化を知る。	二次性徴のパネルを用い，子どもから出た体の外的変化について確認していく。 体の変化や発育の仕方は，一人一人違うことを理解させる。 ・ 女子の特徴 ・ 男子の特徴	・ 二次成長のパネル
10 分	5 思春期にあらわれる体の中の変化を知る。	月経の仕組みや射精の仕組みを保健室にある資料を見せながら詳しく説明する。 体の中の変化も，外的変化と同様に，個人差や男女差が大きいことについて理解させる。 ・ 初経 ・ 精通	月経，射精の仕組みについて理解できているか。 ・ 月経のパネル ・ 射精のパネル
ま と め る 5 分	6 学習のまとめをする。	体の変化について自分なりにまとめることで，自分の体を大切にしていこうとする気持ちを高め，感想を書かせる。	自分なりの目標が立てられ，体を大切にしていこうとする気持ちが見られるか。 ・ ワークシート

(5) 5 / 5時

ア ねらい

- ・ 成長に伴なって、人とのかわりが増し、その中で成長していくことを理解する。
- ・ 相手に自分の気持ちを伝えるためには、相手のことを考えてやさしく、きちんと話しかけることが大切であることを理解する。

	学 習 活 動	教 師 の 支 援	評 価	
気 付 く	5 分	1 成長には体の変化の他に心の変化もあることを知る。	「心」からイメージすることを自由に意見を出すことで、心は漠然としていることに気付くようにし、心について考えさせる。	意欲をもって学習しようとしているか。
考 え る	15 分	2 友達からよく言われる言葉について出し合う。	グループをつくり、友だちからよく言われる言葉で、一番うれしかった言葉や元気が出る言葉と悲しくなったりイライラしたりいやだなと思った言葉をブレインストーミングし、たくさんの言葉が出るようにさせる。	ブレインストーミングでは、積極的に発言しようとしているか。 ・ 付箋紙と紙
	5 分	3 出た言葉をまとめ、グループごとに発表する。	出た言葉をまとめて、グループごとに黒板に貼る。友だちから言われる言葉には、励まし、受容、攻撃など様々な言葉があることに気付くようにさせる。	みんなで協力して意見をまとめているか。
	5 分	4 話の伝え方について考える。	保健室での事例を出す。(言い争いからのけの例を話す) 日頃、自分の気持ちをうまく伝えられなくて言い争いになった経験がないかグループで話し合わせる。	自分からひどい言葉を投げたことはないか振り返させる。
	10 分	5 違う二つの話し方話され方を体験する。 傷つくような話し方 やさしい感じの話し方	どんな気持ちがするかするか話し合わせる。 ----- ・ 悲しくなったり、イライラしたりする言葉 (いやな気持ち、怒鳴りたい気分) ・ うれしい言葉や元気が出る言葉 (気持ちがいい、やさしい感じ)	わき起こってくる自分の気持ちに注目しているか。
		6 異性に対する心の变化について聞く。	心の成長には、異性に対する気持が、これからどんどん変わっていくことを説明する。	
	ま と め	5 分	7 話しかけ方について思ったことや、気がついたことを書く。	思いやりのない言葉で傷つく人が多いことを考え、あたたかい言葉を進んで使うことができるようにする。