

## 第4学年 体育科（保健領域）学習指導案

日時 平成 年 月 日（ ）第 校時

対象 4年組 人

指導者 学校栄養職員

### 1 単元名

「育ちゆく体とわたし」

### 2 単元の目標

- (1) 体は、年齢に伴って変化していくこと、発育の仕方や時期は、男女や個人によって違いがあることを理解する。 (知識・理解)
- (2) 体のよりよい発育・発達には、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する。 (知識・理解)
- (3) 思春期になると、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、また、異性への関心が芽生えることを理解する。 (知識・理解)
- (4) 思春期の心の変化は、誰にでも起こってくること、また、不安や悩みをもつようになるが、男女がお互いに理解し合い、自分の成長について喜びや期待をもつことができる。 (関心・意欲・態度)

### 3 単元の計画 (計4時間)

時間	題材名	学習内容
1(本時)	わたしは4年生	・ 体をよりよく発達させるためには、食事、適切な運動、休養・睡眠が大切であることを理解する。
1	からだの発育のしかた	・ 発育・発達のしかたは年齢差、個人差、男女差があることを理解する。
1	おとなのからだへの変化	・ 大人の体つきや男女の特徴について理解する。 ・ 思春期の体の変化は、大人への準備が始まることであることを理解し、自他の生命を大切にすることについて考える。
1	心の変化	・ 知能や感情は年齢とともに発達し、人々とのかわりも生活体験とともに増えてくることを理解する。 ・ 思春期の心の変化(異性への関心や不安、悩み)について理解し、互いに認め高め合うことが大切であることを考える。

### 4 本時の実際(1/4)

#### (1) 本時のねらい

ア 自分をふくめた人間の一生についての興味・関心をもつ。 (関心・意欲・態度)

イ 自分のからだの変化に関心をもち、これからの発育に期待がもてるようになる。

(関心・意欲・態度)

ウ よりよい発育・発達には、食事、運動、休養、睡眠が必要であることが分かる。(知識・理解)

(2) 本時の展開

過程	時間(分)	学習活動	指導上の留意点	備考
気付く	5	1 入学したときと比べて、どれくらい大きくなったかを調べる。 <b>体の発育・発達に必要なことは何か調べてみよう</b>	・ 発育、発達が行われていることに気付かせる。 (1年に5cmのびた場合、1,36mm/日)	保健カード
ふかめる	35	2 1年生のときと4年生の時の自分の身長を調べ、グラフに書く。 ・ 自分の発育の様子を知る。 <b>よりよい発育のためには、どのようなことに気を付けたらよいだろう</b> 3 体が成長するためには、どのようなことに気を付ければよいのか話し合い、発表する。 (1) 今日の給食献立から好き嫌いをすると、栄養が不足することに気づく。 (2) アンケート調査から朝食を食べない人がいることを知り3食きちんと食べることの大切さについて考える。 (3) 体を鍛えるためには何をしたらよいか考える。 (4) 睡眠や休養の大切さを理解する。	・ 健康診断票をみて、1年生と4年生の身長をグラフに書かせる。 ・ グラフが正しく記入できるように机間指導をする。 ・ 今、自分の体がどんどん成長していることに気づかせる。 ・ 今日の給食献立のレーザーチャートを使いながら、3つの働きの食べ物をバランスよく食べることの大切さを理解させる。 ・ 朝、昼、夕の食事をきちんと食べないと、体の成長を妨げ元気に活動することができないことに気付かせる。 ・ じょうぶな体を作るためには、運動(野外での遊びや体育、少年団など)が大切であることを気付かせる。 ・ 睡眠・休養は疲れをとり、成長を促すことを理解させる。	ワークシート  献立表 レーザーチャート アンケート調査  欠食の弊害  チェック表
まとめる	5	4 食事、運動、休養とすいみんの大切さを考え、これからの自分の生活で実行していきたいことをまとめ、発表する。	・ 栄養、運動、休養の大切さを資料を使って確認し、意欲をもつように支援する。	バランス資料

(3) 評価

ア 自分をふくめた人間の一生についての興味・関心をもてたか。

イ 自分のからだの変化に関心をもち、これからの発育に期待がもてるようになったか。

ウ よりよい発育・発達には、食事、運動、休養、睡眠が必要であることが分かったか。

『学校栄養職員のための学習指導案事例集』平成14年2月 鹿児島県教育委員会より