

# 第4学年 体育科（保健）学習指導略案

1組 計27人（男子11人，女子17人）

指導者 中尾理恵子

## 1 単元 みんなで考えよう！育ちゆく体とわたし

### 2 単元の目標

- ・ 自分の成長や生活を振り返り、体の発育・発達に関心をもつことができる。【関心・意欲・態度】
- ・ 自分の成長や生活を振り返って課題を見付け、課題の解決方法を考えたり、判断したりすることができる。【思考・判断】
- ・ 体の発育・発達の現象，思春期の体の変化，異性への関心の芽生え，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することができる。【知識・理解】

### 3 単元の評価規準

健康・安全への関心・意欲・態度	健康・安全についての思考・判断	健康・安全についての知識・理解
体の発育・発達について，自分の成長や生活を振り返ったり，課題の解決に向けて話し合ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。	体の発育・発達について，学習したことを自分の成長や生活と比べ，課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどして，それらを書き表したり説明したりしている。	体の発育・発達の現象や思春期に起こる体の変化を理解し，体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方を理解している。

### 4 単元の位置とねらい

これまでに子供たちは，第3学年「けんこうな生活」の単元を通して，健康の大切さや健康による生活について学習し，健康の保持増進には，食事，運動，休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けること，体や衣服などの清潔を保つこと，生活環境を整えることが必要であることを理解している。

本単元は，「体の発育・発達」，「思春期の体の変化」，「体をよりよく発育・発達させるための生活」の三つの柱で構成されている。その中で，子供たちが自らの体の発育・発達をよりよいものとするために，発育・発達の一般的な特徴や思春期の体や心の変化などについて正しく理解し，よりよく成長するために，自分の生活の仕方を見直すことができるようにすることがねらいである。

そこで，まず，体の発育・発達には個人差があることに気付き，自分の体の発育・発達に関心をもつことができるようにする。そして，大人に近づくにつれて体や心がどのように変化していくのか，一般的な現象に関する知識や個人差，男女差を理解することができるようにする。さらに，自分の体をよりよく発育・発達させるためには，どのような生活の仕方が大切なのかを考えることができるようにする。そうすることで，体の発育・発達を自分の生活と結び付けて考え，生活の仕方を見直し，実践していく力を身に付けることができるようにする。

この学習は，心は年齢に伴って発達すること，心と体は相互に影響し合うことなどを理解する，第5学年での保健「心の健康」の学習へとつながっていく。

### 5 本時（4／4）

第1時では，体は年齢に伴って変化すること，発育・発達の仕方や時期には，個人差があること，第2時と第3時では，思春期には男女の体つきなどに変化や特徴が現れたり，体の働きや心に変化が起こったりすることを理解している。

#### (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し，自分の生活の仕方考えることができる。

#### (2) 指導に当たって

##### ア 対話を重視した「学び合い」【研究内容1】

##### (ア) 学年や学習内容に応じた対話を重視した「学び合い」の設定

体の発育には，食事，運動，休養・睡眠が必要であることの理由について，課題別のグループで考えを交流し合い，多様な考えがあることに気付くことができるようにする。

##### (イ) 子供同士で考えを広げたり深めたりするための手立て

グループでの「学び合い」の前に，事前に家庭で聞いたり調べたりしてきたことを，ワークシートで確かめる時間を設定することで，どの子供も考えをもって「学び合い」に参加し，自分の考えを相手に分かりやすく伝えることができるようにする。また，体の発育に，なぜ食事，運動，休養・睡眠が必要なのかという，互いの考えを聞く際の観点を明確にもたせることで，子供同士で考えを広げたり深めたりすることができるようにする。

##### イ 学びの自覚を促し，次につながる学習指導の工夫【研究内容2】

##### (ア) 学びの自覚を促す手立て

本時の学習を基に，ある子供の生活の問題点や改善方法について考えさせることで，自己の学びを自覚できるようにする。

##### (イ) 次につながる手立て

学習の「振り返り」を行う際，自分の生活を振り返る活動を設定することで，自分の生活の課題に気付き，課題の解決方法を考え，実生活につながるようにする。

過程 (分)	主な学習活動と予想される子供の反応	教 師 の 指 導
<p>つ か む (3)</p> <p>深 め る (30)</p> <p>確 か め る (12)</p>	<p><b>1 前時までの学習を振り返る。</b>                  前の時間までに、何を学習しましたか。                  自分の体の育ち方 体の働きや心の変化</p> <p><b>2 本時の学習課題を確認する。</b>                  体がよりよく育つために、必要なことはどんなことだろうか。                  体がよりよく育つために必要なことは、どんなことだと思いますか。                  早寝・早起き・朝ごはん 体力づくり</p> <p><b>3 なぜ、食事、運動、休養・睡眠が必要なのか話し合う。【グループでの「学び合い」】</b>                  それぞれのグループで考えてみましょう。                  食事をしっかりとらないと、体も丈夫に育たないし、元気も出ないと思う。                  そうだね。牛乳を飲むと骨が丈夫になって、背も伸びると聞いたよ。  <b>【全体での「学び合い」】</b>                  なぜ、食事、運動、休養・睡眠が必要なのかな。                  食べ物には、体を成長させるために必要な栄養が含まれているからです。                  毎日運動を続けることで、筋肉がついたり骨が丈夫になったりするからです。                  しっかり休養や睡眠をとると、体の疲れが取れてすっきりするからです。</p> <p><b>4 体のよりよい発育に必要なことを知る。</b>                  ① 食事について                  ② 運動について                  ③ 休養・睡眠について</p> <p><b>5 食事、運動、休養・睡眠について心掛けることを確かめる。【相互評価活動】</b>                  ○○さんに、どのようなアドバイスをしますか。                  朝食にカルシウムが不足しているから、牛乳を加えたらいいと思う。                  そうだね。わたしもそう書いたよ。それに、寝る時刻をもう少し早くした方がいいと思う。</p> <p><b>6 本時の学習のまとめをする。</b>                  体がよりよく育つためには、バランスよくたくさんの種類の食品を食べること、自分のできる運動を続けること、休よう・すいみんをしっかりとることが必要</p> <p><b>7 本時の振り返りをする。【自己評価活動】</b>                  運動は苦手だけど、朝や昼休みにも進んで運動して、筋肉や骨を丈夫にしたいです。                  これから、体がよりよく育つために、自分で決めたことを続けていきたい。                  今日学んだことを、実践できるといいね。</p>	<p>○ 前時までの学習を想起することで、既習の学びを自覚できるようにする。</p> <p>○ 体がよりよく育つために必要なことを、自分の生活を振り返りながら考えるとよいという見通しをもつことができるようにする。</p> <p>○ 3年時の既習事項を振り返ることで、体がよりよく育つために必要なことを考えることができるようにする。</p> <p>○ 家庭で聞いたり調べたりしてきたことを基に、自分の生活についての課題別のグループで「学び合い」を行い、友達と考えを交流し合うことで、理由や根拠を明確にしたり、多様な考えがあることに気付いたりすることができるようにする。</p> <p>○ 全体での「学び合い」の際に、課題別のグループの考えを出し合うことで、他の課題についての考えも深めることができるようにする。</p> <p>○ 体がよりよく育つために大切な三つの栄養素(たんぱく質・カルシウム・ビタミン)について献立表を基に説明し、バランスよく栄養をとることや一日三回規則的に食事をとることの大切さを理解することができるようにする。</p> <p>☆ 電子黒板で骨の断面写真を提示することで、運動と骨の関係を理解することができるようにする。</p> <p>☆ 電子黒板で睡眠と成長ホルモンとの関係のグラフを提示し、睡眠と成長の関係を説明することで、睡眠の大切さを理解することができるようにする。</p> <p>○ 教師が例示した子供の生活をどのように改善すればよいか考えてワークシートに記入し、グループの友達と互いの考えを交流し合う相互評価活動を行うことで、客観的に自己の学びを捉えることができるようにする。</p> <p>○ 「すこやかノート」を見て、自分の生活を振り返る時間を設定することで、よりよく育つために見直した方がよいところを考えることができるようにする。</p> <p>◆ 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することができる。  <b>【知識・理解】</b></p> <p>○ 次へつなぐ言葉掛けを行うことで、本時の学習を実生活へつなげる意欲を高めることができるようにする。</p>

第4学年「みんなで考えよう！育ちゆく体とわたし」本時（4/4）における「学び合い」想定シート

「学び合い」の目的

体がよりよく育つために、なぜ食事、運動、休養・睡眠が必要なのかを考えることができるようにするため

「学び合い」の方法

形態      グループ → 全体      思考を可視化する手立て      ワークシート・掲示資料

「学び合い」で期待される子供の姿

強 固	体がよりよく育つために、なぜ食事、運動、休養・睡眠が必要なのかについて、自分の考えが友達から認められ、自分の考えがより確かなものへと強まった。
付 加	体がよりよく育つために、なぜ食事、運動、休養・睡眠が必要なのかについて、自分の考えにグループの他の友達の考えが付け加えられ、考えが広がったり深まったりした。
修 正	体がよりよく育つために、なぜ食事、運動、休養・睡眠が必要なのかについて、自分の考えよりも他の友達の考えがよいことに気付き、考えを修正した。

「学び合い」の手順

グループ	① 自分の考えを課題別のグループで伝え合う。 ② グループの友達と意見を交流し合う。
全 体	① それぞれの課題別グループの考えを出し合う。 ② 体がよりよく育つために、なぜ食事、運動、休養・睡眠が必要なのか話し合う。

教師の言葉掛けや課題解決へ向かう子供の姿（全体での「学び合い」）

全体での「学び合い」

体がよりよく育つために、なぜ食事、運動、休養・睡眠が必要なのかな。

食事ですっかり栄養をとらないと、体も丈夫に育たないし、背も伸びないからです。

食事をとるのは、体を丈夫にしたり、背を伸ばしたりするためだけかな。

しっかり栄養をとらないと病気をするから、体の調子をよくするためにも大切だと思います。

体を丈夫にするために、毎日運動を続けることが大切だと思います。

毎日運動を続けると、筋肉や体力がついて病気をしない丈夫な体になると思うからです。

わたしは、夜にぐっすり眠ったり、給食や晩御飯をおいしく食べたりするために、少しでも運動をすることが必要だと思います。

体がよりよく育つためには、自分にできる運動を続けることが必要なのですね。では、休養、睡眠は、なぜ必要なのかな。

身長を伸ばすために、睡眠が必要だと思います。

しっかり休養や睡眠をとると、体の疲れが取れてすっきりするから、休養や睡眠が必要だと思います。

しっかり眠って頭をすっきりさせると勉強にも集中できると思うので、睡眠が必要だと思います。

みんなはどうかな。食事、運動、休養・睡眠について、今話し合ったことを心掛けて生活できているかな。