

# 第4学年 体育科（保健）学習指導略案

2 組

計 40人

指導者 T1 道 岡 啓 T2 谷 口 由 美

- 1 単 元 みんなで考えよう！育ちゆく体とわたし（G 保健）  
 2 単元の目標

- 体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることを理解することができるようにする。【知識】
- 体の発育・発達に関わる事象から課題を見付け、体のよりよい発育・発達を目指す視点から、解決の方法を考え、それを伝えることができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- 自分の生活を振り返り、体が発育・発達することやその大切さに気付き、年齢による発育・発達の仕方や、発育・発達によい生活の仕方についての学習活動に進んで取り組むことができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

- 3 単元で育成を目指す「未来の創り手に求められる資質・能力」

問題発見力	「体を丈夫にしたい。」「自分の体の変化について知りたい。」などの思いや願いを基に、「自分のめあて」を立て、その解決に向けて課題を見いだす力
表現力	体の発育・発達や自分の生活の仕方に関する課題について、思考し判断したことを学習カードなどに書いたり、理由を添えて発表したりして伝え合う力
創造力	これまでに学習した健康な生活についての知識と体がよりよく発育・発達するための知識を関連付けて、自分の課題に対する解決方法などを見いだす力
協働力	自分の生活の仕方などの課題について、互いの考えのよさを生かして学び合いを行い、友達とともに協力して解決方法を見いだす力
振り返る力	体の発育・発達について、「自分のめあて」を基に振り返り、自己の成長に気付き、考えた解決方法などを実生活に生かそうとする力

- 4 指導・評価計画（全4時間）

時	主な学習活動	学びの価値を見いだす 子供の反応	主な教師の手立てと重点評価項目【◆】
1	【育ちゆくわたしたちの体】 ・ 入学してから4年生までの自分の身長伸びなどを確かめる。 ・ 教科書の6人の身長の伸び方を比較し、共通点や個人差について考える。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">                     ぼくは、3年間で○○cmも身長が伸びているな。これからどのように身長が伸びていくのかな。                 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">                     身長の伸び方には、個人差があるな。                 </div>	㊤ 健康診断の結果などを活用し、自分の身長伸びなどを調べることで、自分の成長について考えることができるようにする。 ㊤ 教科書の6人の身長の伸び方を比較し、気付いたことを話し合うことで、共通点や個人差について考えることができるようにする。 【◆知識、態：観察・発言、ノート】
2	【思春期にあらわれる変化①】 ・ 1年生、6年生、大人の男女の体つきを比較し、違いを考える。 ・ 思春期に体に現れるその他の変化について調べる。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">                     女子は、丸みのある体つきに、男子は、がっしりした体つきになっているな。                 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">                     思春期は、いろいろな変化が現れるな。                 </div>	㊤ 1年生、6年生、大人の写真を見比べることで、男女の体つきはどのように変化をするのかを考えることができるようにする。 ㊤ 思春期の体の変化を肯定的に受け止める雰囲気をつくることで、学び合いを活性化できるようにする。 【◆知識：観察・発言、ノート】
3	【思春期にあらわれる変化②】 ・ 思春期に起こる体の働きの変化について調べる。 ・ 思春期に起こる心の変化について調べる。 ・ 学習したことを基に、悩んでいる友達へのアドバイスを考える。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">                     思春期は、体の働きの変化や心の変化が現れる時期だな。                 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">                     心の変化の仕方や現れる時期には、個人差があるのだな。                 </div>	㊤ 日常の具体的な場面を想起して、経験したことや見たことを話し合うことで、思春期の心の変化について考えることができるようにする。 ㊤ 教科書の吹き出しを活用することで、悩んでいる友達が安心できるようなアドバイスを考えられるようにする。 【◆知識、思：観察・発言、ノート】
4 本時	【よりよく成長するための生活】 ・ 体がよりよく成長するための運動、食事、休養・睡眠について話し合う。 ・ よりよく成長するために自分が実行しようと思うことを考える。	<div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">                     ぼくは、運動が足りていないな。昼休みには外に行って、もっと運動するようにしよう。                 </div>	㊤ 「よりよく成長するために分かったことは何か」、「これからどうしていくか」などの視点で振り返りを行い、子供たちの考えのよさを価値付けることで、自己の学びに自信をもち、これからの生活で実践する意欲をもてるようにする。 【◆知識：観察・発言、ノート】

5 本 時 (4 / 4)

(1) 目 標

体がよりよく成長するためには、適切な運動、バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠を毎日続けることが必要であることを理解し、自分の生活の仕方を変えることができる。

(2) 展 開

教師の言葉掛け  子供の反応  重点評価項目

過程 (分)	主な学習活動と予想される子供の反応	主 な 教 師 の 手 立 て
つ か む (5)	<p>1 自分の経験を振り返る。</p> <p>「外で遊びなさい。」「好き嫌いしないで食べなさい。」「早く寝なさい。」と言われたことがありますか。これは、どうしてなのでしょう。</p> <p>健康のため 成長のため 疲れをとるため</p> <p>2 本時の学習課題を確認する。 【「自分のめあて」づくりタイム】</p> <p>体がよりよく成長するためには、どんな生活の仕方がよいのだろうか。</p> <p>3 運動、食事、休養及び睡眠で心掛けていることを話し合う。【交流タイム】</p> <p>運動、食事、休養及び睡眠について気を付けていることは何かな。</p> <p>筋肉や骨を丈夫にするために、毎日運動を続けています。</p> <p>体を成長させるために、バランスよく食べています。</p> <p>体の疲れをとるためにたくさん寝ています。</p>	<p>㉔ これまでの経験を運動、食事、睡眠の視点で振り返り、3年時に学習した、健康によい生活のリズムを確認するようにする。また、体がよりよく発育・発達するためには、運動、食事、休養及び睡眠が大切であることに気付き、本時の学習の必要性をもつようにする。</p>
深 め る (30)	<p>4 体のよりよい発育・発達に必要なことを知る。</p> <p>① 運動について ② 食事について ③ 休養・睡眠について</p> <p>5 自分の生活を見直し、課題を見付け、実行しようと思うことを考える。 【「自分のめあて」追究タイム】</p> <p>自分の課題を見付け、今日から実行することを考えて書きましょう。</p> <p>ぼくは、運動が足りないな。昼休みには、外に出てもっと運動をするようにしよう。</p> <p>私は、カルシウムが足りないな。三つの栄養素を含む食品をバランスよく食べよう。</p> <p>質の良い睡眠をとるために、寝る前にパソコンやゲーム機の画面を見ないようにしよう。</p> <p>すこやか週間の期間だけではなくて、毎日気を付けるようにしよう。</p>	<p>㉕ 子供が、事前に運動、食事、休養及び睡眠について心掛けていることを調べておくことで、自分の考えをもって学び合いを行えるようにする。</p> <p>㉖ 子供が、運動、食事、休養及び睡眠について心掛けていることを基に発表し、全体で学び合いを行うことで、体のよりよい発育・発達には、多様な方法があることに気付くことができるようにする。その際、事前に調べてきたことをロイロノートを使い、テレビに映し出すことで、一人一人が心掛けていることを可視化し、互いの考えのよさを生かした学び合いを行うことができるようにする。</p> <p>㉗ 養護教諭(T2)が、「運動は、生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にします。」など、運動、食事、休養及び睡眠の大切さについて詳しく説明することで、体のよりよい発育・発達について深く理解できるようにする。</p>
確 か め る (10)	<p>6 本時の学習のまとめをする。</p> <p>体がよりよく成長するためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠を毎日続けることが必要である。</p> <p>7 本時の振り返りをする。 【「自分のめあて」振り返りタイム】</p> <p>運動は苦手だけど、朝や昼休みにも進んで運動をして、筋肉や骨を丈夫にしたいです。</p> <p>運動、食事、休養・睡眠の大切さに気付いたね。今日学んだことを、実践できるといいね。</p>	<p>◆ 体がよりよく成長するためには、適切な運動、バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠を毎日続けることが必要であることを理解することができたか。【知識：発言、ノート】</p> <p>㉘ すこやかノートやワークシートを用いて、適切な運動、バランスのとれた食事、適切な休養・睡眠の視点で自分の生活を見直すことで、自分の課題に応じた解決方法を具体的に考えることができるようにする。その際、事前に調べてきた友達の手掛けていることをタブレット PC で見ることで、自分の実行しようと思うことの参考にできるようにする。</p>
		<p>㉙ 「よりよく成長するために分かったことは何か」、「これからどうしていくか」などの視点で振り返りを行い、子供たちの考えのよさを価値付けることで、自己の学びに自信をもち、これからの生活で実践する意欲をもてるようにする。</p>

必要性

関係性

有用性

## 第4学年体育科 授業デザインシート（単元）

### 1 単元 みんなで考えよう！育ちゆく体とわたし（G 保健）

#### 2 単元で育成を目指す「未来の創り手に求められる資質・能力」

問題発見力	「体を丈夫にしたい。」，「自分の体の変化について知りたい。」などの思いや願いを基に，「自分のめあて」を立て，その解決に向けて課題を見いだす力
表現力	体の発育・発達や自分の生活の仕方に関する課題について，思考し判断したことを学習カードなどに書いたり，理由を添えて発表したりして伝え合う力
創造力	これまでに学習した健康な生活についての知識と体がよりよく発育・発達するための知識を関連付けて，自分の課題に対する解決方法などを見いだす力
協働能力	自分の生活の仕方などの課題について，互いの考えのよさを生かして学び合いを行い，友達とともに協力して解決方法を見いだす力
振り返る力	体の発育・発達について，「自分のめあて」を基に振り返り，自己の成長に気づき，考えた解決方法などを実生活に生かそうとする力

#### 3 本単元の授業デザイン

本単元で育成を目指す資質・能力と特に関わりのある学習活動において，以下のような手立てを行い，その有効性を検証しながら授業をデザインすることにした。

	予想される子供の反応	特に関わりのある 教師の手立て	時	子供の反応
問題発見力	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ぼくは，3年間で〇〇cmも身長が伸びているな。これからどのように身長が伸びていくのか知りたいな。」</li> <li>「女子は，丸みのある体つきになっているな。男子はがっしりした体つきになっているな。」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「必要性」を実感する教師の手立て</li> <li>健康診断の結果などを活用し，自分の身長の伸びなどを調べることで，自分の成長について考えることができるようにする。</li> <li>教科書の写真を見比べることで，男女の体つきはどのように変化をするのかを考えることができるようにする。</li> </ul>	1	
			2	
表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>「身長伸び方には，個人差があるな。」</li> <li>「思春期は，体の働きの変化や心の変化が現れる時期だな。」</li> <li>「心の変化の仕方や現れる時期には，個人差があるのだな。」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「関係性」を実感する教師の手立て</li> <li>教科書の6人の身長伸び方を比較し，気付いたことを話し合うことで，共通点や個人差について考えることができるようにする。</li> <li>思春期の体の変化を肯定的に受け止める雰囲気をつくることで，学び合いが活性化できるようにする。</li> <li>日常の具体的な場面を想起させ，経験したことや見たことを話し合うことで，思春期の心の変化について考えるようにする。</li> </ul>	1	
創造力			2	
協働能力			3	
振り返る力	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ぼくは，運動が足りていないな。昼休みには，外に出てもっと運動するようにしよう。」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「有用性」を実感する教師の手立て</li> <li>「よりよく成長するために分かったことは何か」，「これからどうしていくか」などの視点で振り返りを行い，子供たちの考えのよさを価値付けることで，自己の学びに自信をもち，これからの生活で実践する意欲をもてるようにする。</li> </ul>	4	