

体育科（保健領域）学習指導案

指導学年：小学校 第4学年

指導者：担任教諭（T1）

栄養教諭（T2）

1 単元名 「育ちゆく体とわたし」

2 単元について

(1) 単元観

本単元は、学習指導要領体育科第3学年及び第4学年の内容G保健（2）「ア 体の発育・発達について理解すること。」及び「イ 身体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。」を受けて設定した。ここでは、体の発育・発達について理解するとともに、体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現する力を育成できると考える。

(2) 児童観

本学級は、校内で最も給食の残食量が多い学級である。食生活アンケートでは、「様々な食べ物を好き嫌いせずに食べようと思います。」「食べ物を大切にし、残さず食べるようにしています。」という問いに対して肯定的な回答をした児童は、それぞれ62%、80%であった。しかし、実態としては、約半数の児童が、給食をほぼ毎日食べることができていない。このことから、本学級の児童は、心身の成長や健康の保持増進のために食事が重要であるという意識はあるが、自身の日々の食生活における行動には結び付いていないことが課題であると考えられる。

(3) 指導観

指導に当たっては、まず、体の発育・発達の一般的な現象や思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解できるようにする。また、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させるとともに、食生活アンケートの結果や、給食の残食状況から課題を見付け、課題改善に向けて考えさせるようにする。

3 単元の目標

- (1) 年齢に伴う体の変化と個人差、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について理解することができるようにする。
- (2) 体の発育・発達について、の課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。
- (3) 体の発育・発達について、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。

4 評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>○身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について理解している。</p> <p>○思春期には、人によって違いがあるものの男女の特徴が現れることを理解している。</p> <p>○思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、異性への関心も芽生えること、これらは個人差があるものの、大人の体に近づく現象であることを理解している。</p> <p>○体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることを理解している。</p>	<p>○体の発育・発達について、身長や体重などの年齢に伴う体の変化や思春期の体の変化、体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見付けている。</p> <p>○体の発育・発達について、自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして、体をよりよく発育・発達させるための方法を考え、表現している。</p>	<p>○体の発育・発達について、課題の解決に向けて調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組んでいる。</p>

5 指導と評価の計画（全4時間）

時	学習内容	評価規準
1	体の発育・発達	○身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について理解している。【知識・技能】
2	思春期の体の変化（1）	○思春期には、人によって違いがあるものの男女の特徴が現れることを理解している。【知識・技能】 ○体の発育・発達について、身長や体重などの年齢に伴う体の変化や思春期の体の変化、体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見付けている。【思考・判断・表現】
3	思春期の体の変化（2）	○思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、異性への関心も芽生えること、これらは個人差があるものの、大人の体に近づく現象であることを理解している。【知識・技能】 ○体の発育・発達について、自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして、体をよりよく発育・発達させるための方法を考え、表現している。【思考・判断・表現】
4 【本時】	体をよりよく発育・発達するための生活	○体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることを理解している。【知識・技能】 ○体の発育・発達について、課題の解決に向けて調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組んでいる。【主体的に学習に取り組む態度】

6 食育の視点

- 食事の重要性, 食事の喜び, 楽しさを理解する。(食事の重要性)
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し, 自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

7 本時の目標

体をよりよく発育・発達させるには, 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。

8 準備物

手のひらの骨の発育, 食生活アンケートの結果, 給食の残食状況

9 本時の展開

	学習活動 予想される児童の反応 (行動・発言等)	◇指導上の留意点 ◆支援を要する児童への手立て		評価基準 (評価方法)
		T 1 (学級担任)	T 2 (栄養教諭)	
導入	1 前時までの学習を振り返る。	◇体の発育・発達について, 個人差があることを踏まえ, 自分がまだ成長の途中であることを意識できるようにする。		
	2 「手のひらの骨の発育」を見て, 体の成長について課題意識をもつ。	◇手のひらの骨の発育の過程を説明する。	◇「手のひらの骨の発育」の絵を提示し, 発育の過程を視覚的に捉えさせる。 ◆着目する点に分かるよう, 個別に助言する。	
めあて: 体をよりよく成長させるためには, どんなことが必要なのだろう。				
展開	3 体をよりよく成長させるために必要だと思うことを出し合う。 ・たくさん食べる。 ・好き嫌いをしない。 ・早寝早起きする。 ・しっかり運動する。	◇「よりよく」の意味を深く考えるよう助言する。		
	4 「食生活アンケートの結果」と「給食の残食状況」から, 食生活の課題を見付ける。 ・苦手なものを残すことがある。 ・給食を食べきらないことがよくある。	◇「食生活アンケートの結果」と「給食の残食状況」を提示する。		

	<p>5 食生活の課題を解決するための方法を話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日3食きちんと食べるようにする。 ・苦手なものも食べるようにする。 ・食生活を見直すだけでいいのかな？ ・しっかり運動するとお腹が空くよ。 ・運動したり遊んだりすると疲れるよ。 		<p>◇体の成長に必要な栄養素について説明するとともに、児童の発言を取り上げながら、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることに気付かせるようにする。</p> <p>◇給食における工夫（牛乳、干しいたけ等）を紹介する。</p>	<p>○体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることを理解している。【知識・技能】（発言・ワークシート）</p>
<p>終末</p>	<p>6 これまでの学習と自分の生活を振り返り、これからの生活で取り組むことを考え、決定する。</p>	<p>○体をよりよく成長させるために必要だと思うことに取り組むよう助言する</p>		
<p>児童のまとめ例</p> <p>体をよりよく成長させるためには、適切な運動、食事、休養や睡眠が必要だということが分かりました。これからは、朝食と給食もしっかり食べて、天気のいい日の大休憩には外に出て遊ぶようにします。私は、夜遅くまで起きている日もあったので、早寝早起きで睡眠も十分とるようにしたいと思います。</p>				

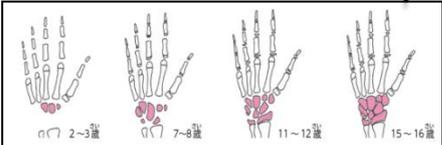
10 板書計画

めあて：体をよりよく成長させるためには、どんなことが必要なのだろう。

わたしの手のひらの骨は・・・？

課題を解決するために・・・

手のひらの骨の発育



体をよりよく成長させるために必要なことは？

- ・たくさん食べる。
- ・好き嫌いをしない。
- ・早寝早起きする。
- ・しっかり運動する。

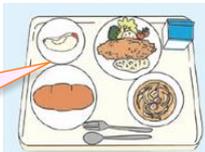
カルシウム

ビタミン

たんぱく質

学校給食

栄養バランスのとれた食事



すいみん

食事

運動

成長の途中だから、よりよく育つために・・・



食生活アンケートの結果

給食の残食状況

まとめ

体をよりよく成長させるためには、適切な運動、食事、休養や睡眠が必要・・・・・・・・