

体育科学習指導案

指導者 広島市立観音小学校教諭 T1 真川 拓也
養護教諭 T2 森松 夕樺莉

1 日時 令和3年11月13日(土) 第1校時 9時10分～9時55分

2 学年 第4学年2組(男子 19名 女子 13名 計 32名)

3 単元名 「体の発育と健康～よりよい成長を目指して～」

4 授業づくりの考え方

単元の捉え方

思春期になると、体つきに変化が起こり、男女の特徴が現れる。これらは、個人差があるものの大人に近づく現象であり、適切な運動、食事、休養及び睡眠をバランスよく整えることによって、体をよりよく発育・発達させていくことができる。

本単元では、体の発育・発達における一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解するとともに、児童たちに自分たちの生活を振り返らせ、行動変容していくこと及び、よりよい成長のための知識の獲得をねらいとしている。本単元の学習を通して、自分の成長に喜びや期待がもてるようにするとともに、これからの生活をよりよくしていこうとする態度を育てていくことが必要である。

児童の実態

生活アンケートによると、平日に睡眠時間を8～10時間取っている児童が多かった。しかし、家に帰ってから寝るまでの間にゲームをしたり動画等を観たりする時間が多いと答えた児童がいた。また、6月実施の生活リズムカードを見ると、半数近くの児童が1週間を通して10時以降に寝る日があると答えており、早寝の習慣までには至っていない。

第3学年の保健学習では、毎日を健康に過ごすために、運動、食事、休養・睡眠を自分の生活リズムに合わせて取ることが大切であると学習をしている。また、食育指導では、朝ごはんの役割について栄養教諭と学習をしている。知識としては、学習してきているが、自分のこととして受け止めている児童は少ない。

何ができるようになるか(めざす児童の姿)

思春期における体の変化を理解し、よりよく成長する方法を知り、自分にできる生活改善を考え、学習したことを生かして行動変容ができる子。

何を学ぶか(指導内容の明確化)

本単元では、体の発育・発達について、身長や体重が年齢に伴って変化することや、体つきに男女の特徴が現れるとともに、異性への関心が芽生えることを理解させる必要がある。これらには、個人差があることを認識させ、心と体の変化を肯定的に受け止め、違いを認め合うことの大切さについても考えさせたい。

また、適切な運動、食事、睡眠がよりよい成長に大きく関係していることを理解することが重要である。自分自身の生活を振り返ることで、主体的に健康課題を見付け、生活改善に取り組めるよう学習を進めていきたい。

どのように学ぶか(学習過程の工夫)

より専門的な立場から分かりやすく指導するために、養護教諭と栄養教諭の協力を得て、指導を行う。それにより、より実感をもって学習に臨ませ、正しい理解につなげる。

自分の生活を振り返るアンケートを図に表し、他の児童と共有し合うことで、主体的に健康課題を見付けさせる。そこから自分にできる生活改善目標を立てることで、意欲的な思いをもって児童たちが行動変容できるようにする。単元終了後に実際に1週間の取り組みを行い、保護者にもお知らせをすることで、家庭の協力を得ながら実践させていきたい。

5 単元の目標と評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元目標	体の年齢に伴う変化と個人差、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。	体の発育・発達について、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。	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。
評価規準	<p>① 身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>② 思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いがあるものの男女の特徴が現れることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>③ 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p> <p>④ 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について、理解したことを言ったり書いたりしている。</p>	<p>① 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>② 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ているとともに、考えたことを学習カードなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。</p>	<p>① 体の発育・発達について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習や教科書や資料などを調べたり、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もうとしている。</p>

6 指導と評価の計画 (第4学年 全6時間)

次	時	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点		
				知技	思判表	態度
一	1	私たちの身長や体重はどのように変化してきたか調べよう。				
		<p>○ 1～4年時の身長の伸びを確認する。</p> <p>○ 自分と友達の身長の伸びの変化を比較し、個人差に気付く。</p>	<p>○ 体は、年齢に伴って変化し、発育・発達には個人差があることをおさえる。</p> <p>○ 自分の体の変化や個人差などについて、肯定的に受け止めることが大切であることを助言する。</p>	①		①

二	2	<p>思春期に起こる体つきの変化や個人差を知り、友達への声掛けを考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 思春期の男女の体つきの変化について知る。 ○ 変化には個人差があることを知り、変化の違いについて悩んでいる友達へのアドバイスを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の知識や経験から、思春期に起こる体つきの変化についてイメージをもつ場を設定する。 ○ 個人差があることを不安ととらえず、成長することを肯定的に受け止められるよう声掛けをする。 	②	①
	3	<p>思春期に起こる体の中の変化や個人差を知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 思春期の男女の体の中の変化について知る。 ○ 次時に向けて自分の生活リズムをグラフに表す。(木・金・土曜日) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 思春期には、初経や精通が起こり、異性への関心が芽生えるなど、心も体も変化することをおさえる。 ○ 個人差があることを不安ととらえず、成長することを肯定的に受け止められるよう声掛けをする。 	③	①
	4	<p>パワーアップできる朝ごはんについて考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体のよりよい発育・発達に必要な食材を知る。 ○ 自分の朝ごはんを見直し、よりよく成長するための朝ごはんを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各家庭環境等に配慮して声掛けをする。 ○ 自分でできることやおうちの人に頼んだらできることなど具体的に考え、実践できるように仕組む。 	④	②
	5 (本時)	<p>よりよく成長するための方法を知り、自分の生活を見直そう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 運動と睡眠の効果について知り、整理させる。 ○ 自分の生活を見直し、よりよく成長するための生活方法を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の事としてとらえられるように、事前に行った生活アンケートを活用する。 ○ 各家庭環境等に配慮して声掛けをする。自分に合った改善方法を考えさせることで、長期的に取り組むことができるように助言する。 	④	②
	6	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の生活を見直しよりよく成長するための「すくすく宣言」を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各自の生活をしっかり振り返り、自分に合った解決策を考えさせ、よりよい生活に向けるよう助言する。 	④	①

7 授業観察のポイント

- 自分の健康課題を見付けることや養護教諭から運動と睡眠の効果についての説明を聞くことは、自分のこれからの生活を改善しようと思うことに効果的であったか。

8 本時の学習（5／6時間）

目標	<p>○ 体の発育・発達について、自己の生活と関連付け、体をよりよく発育・発達させるための方法を考え、考えたことを学習カードなどに書いたり、発表したりしている。【思考・判断・表現】</p> <p>○ 体をよりよく発育・発達させるためには、体の発育・発達によい運動、適切な睡眠などが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。【知識・技能】</p>		
学習内容・活動 (・予想される児童の反応)	指導上の留意点 (○指導 □支援・配慮)		評価規準 (評価方法)
	T 1 (担任)	T 2 (養護教諭)	
1 本時の課題を理解する。	○ 本時のめあてを提示する。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">よりよく成長するための方法を知り、自分の生活を見直そう。</div>			
2 体がよりよく成長するための運動と睡眠の要素について知る。	○ 作成した図から、自分の運動時間と睡眠時間を確認させ、十分かどうかを考えるよう声をかける。		
3 自分の健康課題を考える。 ・ 外遊びができていない。 ・ 睡眠時間が足りていない。	<p>○ 自分の運動と睡眠がよりよい成長につながっているか改めて見直しをさせるために、養護教諭の話をお聞かせする。</p> <p>○ 児童の日常に関わる・揺さぶりのある発問をする。</p>	<p>○ 運動・睡眠について詳しく説明する。 運動：運動と骨の関係、効果 睡眠：睡眠の質、効果</p>	<p>○ 体をよりよく発育・発達させるには、体の発育・発達によい運動、適切な睡眠などが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【知識・技能】 (学習カード)</p>
4 よりよく成長するための方法を考える。 ・ 運動時間が足りないから、家の手伝いをしよう。 ・ 寝る時間が遅いから、ゲームの時間を1時間減らそう。	<p>○ 自分の生活改善について、考えを整理させるために、学習したことを学習カードに書かせる。</p> <p>○ 自分の生活改善をペアトークし、発表させる。</p>		<p>○ 体の発育・発達について、自己の生活と関連付け、体をよりよく発育・発達させるための方法を考え、考えたことを学習カードなどに書いたり、発表したりしている。</p>
5 本時の学習のまとめをする。	○ よりよい成長のためには、前時に学習した食事を含めた3つの要素が互いに影響し合っていることをおさえる。		<p>【思考・判断・表現】 (学習カード・発言)</p>
6 学習したことについて、一週間取り組むことを知る。	○ よりよい成長のためにバランスのよい食事・適切な運動・十分な休養及び睡眠について取り組んでいくことを伝える。		