

第4学年体育科（保健領域）学習指導案

令和3年7月9日（金） 第5校時 ランチルーム
T・Tによる指導

1 単元名 「体の発育と健康」（よりよい発育のために）

2 単元について

本単元は、①体は年齢に伴って変化することや体の発育・発達には個人差があること②体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、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③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について理解を深める。理解を深めるだけでなく、自分自身の生活を振り返り、課題を明らかにして、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養うことをねらいとしている。

3 児童の実態

本単元の学習をするにあたり、事前にアンケートを実施した。結果は以下の通りである。

①あなたは保健の学習が好きですか。 ■はい ■いいえ



② ①でそう答えた理由は何ですか。

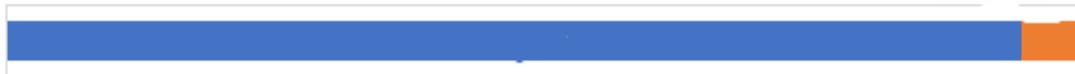
①で「はい」と回答した児童

- ・どんなことをしたら健康になれるかわかるから・体の仕組みがわかるから
- ・保健について考えることが好きだから・普段の生活に役立つから
- ・健康になれるから、けがの予防になるから、楽しいからなど

①で「いいえ」と回答した児童

- ・つまらなかったから・あまりやらないから
- ・体育が苦手だから、全部当たり前で面白くないからなど

③あなたは健康だと思いますか。 ■はい ■いいえ



④健康のために心がけていることはありますか。 ■はい ■いいえ

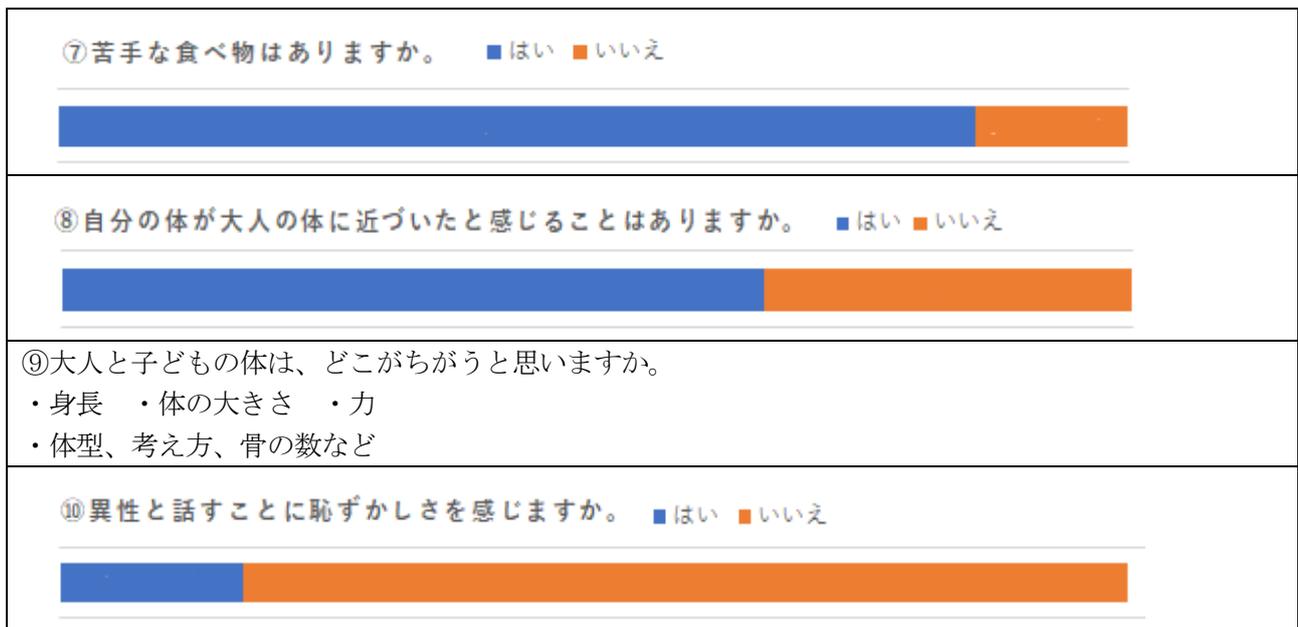


⑤ ④で「はい」と答えた人は、具体的に何を心がけているか、書いてください。

- ・運動・手洗いうがい・ご飯を残さない・早寝早起き・朝昼夜ご飯を食べる・カルシウムをとる
- ・バランスの良い食事など

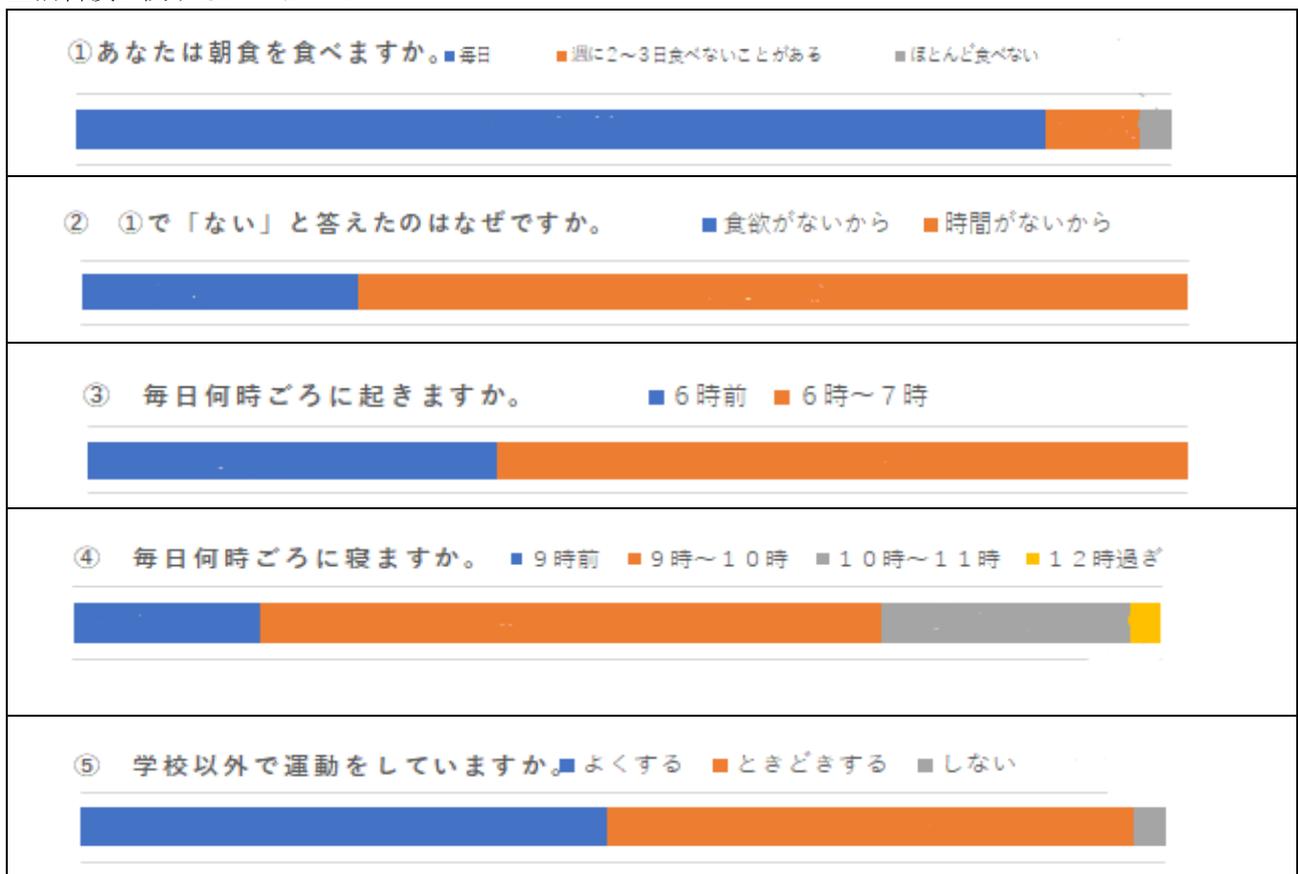
⑥給食は残さず食べていますか ■はい ■いいえ





(実施日 6月14日)

生活習慣に関するアンケート



(実施日 5月27日)

本学級の児童は、3年生のときに保健「けんこうな生活」の中で、毎日の食事、運動、睡眠は健康と大きく関わっていることや規則正しい生活を続けることにより健康を保つことができるという学習をしてきている。しかし、「あなたは健康だと思いますか。」という質問に「はい」と回答している児童の中には、生活習慣に関するアンケートの中で、朝ごはんを毎日食べていなかったり、十分な睡眠時間を確保できていなかったりする児童もいた。このことから、これまでに身に付けた知識を、日常生活の中で生かしてい

くことに対して課題がある児童もいるということが考えられる。

また、「大人と子どもの体は、どこが違うと思いますか。」という質問に対して、「身長」、「体の大きさ」、「力」、「体型」などの回答があげられ、無回答の児童はいなかった。しかし、心や体の中のことについて回答している児童はほとんどいなかった。このことから、思春期の発育については、漠然とした理解に留まっていると考えられる。

また、本学級の児童は、体育の学習に意欲的に取り組んでおり、多くの児童が積極的に活動することができている。普段の学習の中では、課題について考え、自分の意見をノートやワークシートなどに表現するなど、自分の意見をもって意欲的に学習に取り組むことができている。一方で、それを全体で共有することについては、消極的になってしまう児童も散見される。

「健康のために心がけていることはありますか。」という質問に対しては、半分以上の児童が「はい」と回答していた。具体的には「手洗い・うがい」や「食事」、「運動」、「早寝早起き」などがあげられた。本学級の児童は、休み時間には進んで外に出て遊ぶなど、運動にも意欲的な様子である。睡眠時間も8時間程度は確保している児童が多く、十分な様子が伺える。食事についての意識も高いようだが、給食の様子を見ると、「苦手な食べ物はありますか。」という問いに対して「はい」と回答した児童が 人おり、給食の残菜もある。

4 教師の指導観

心と体は年齢とともに発育し、変化すること、その変化には個人差があることを理解させる。その中で、よりよい発育のためには、食事、運動、休養・睡眠のあり方が大切であることについてしっかりと抑えたい。特に食事に関しては、栄養教諭の指導も交え、食品によって体の中での働きが違うこと、成長を助ける3つの栄養があることについて理解させ、バランスのとれた食事を心がける実践力につなげていきたい。

思春期に起こる体や心の変化について考える際には、これまでの自分の生活と結び付けて考えさせたい。日常生活を振り返り、気づいたことを交流する活動を通して、自分自身の変化を実感できるようにするとともに、その変化が周りの友人たちと違うことから、変化の始まる時期や変化のしかたには個人差があることも考えられるようにしたい。

また、よりよい発育について考える際には、自分の食生活を振り返り、どのような食品（栄養）が足りないのか、どのような工夫が必要なのかなどの課題を見つけ、その上で、食品の働きや、成長を助ける3つの栄養について学習していく。補助教材やワークシートを用いて、自分の課題を達成するための工夫を考え、表現するための時間を十分に確保したい。さらに、見つけた課題を解決するためにワークシートを活用し、全体で意見の共有をする中で、自分自身の日常生活に生かせそうなものを見つけ、実践につなげていけるようにしたい。また、本時だけでなく、給食指導の時間や学級活動も利用し、繰り返し指導を行うことで定着を図る。この学習を通して生活習慣を見直し、よりよい発育のためのバランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠をとって健康な生活を送ろうとする態度を養うことができるようにする。

5 研究主題との関わり

研究主題

生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成
～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

(1) 目指す児童像

- ①継続的に運動をすることで、自らの運動能力の伸びを実感できる子
- ②自らのよりよい生活習慣を追求できる子

(2) 仮説及びそれにせまるための手立て

仮説1 必要感のある学習展開や場の工夫をすることで、自らの運動能力の伸びを実感できるであろう。

仮説2 自らの生活習慣と心身の健康状態をふりかえり、運動することのよさを知ることで、自ら進んでよりよい生活習慣を追求できるであろう。

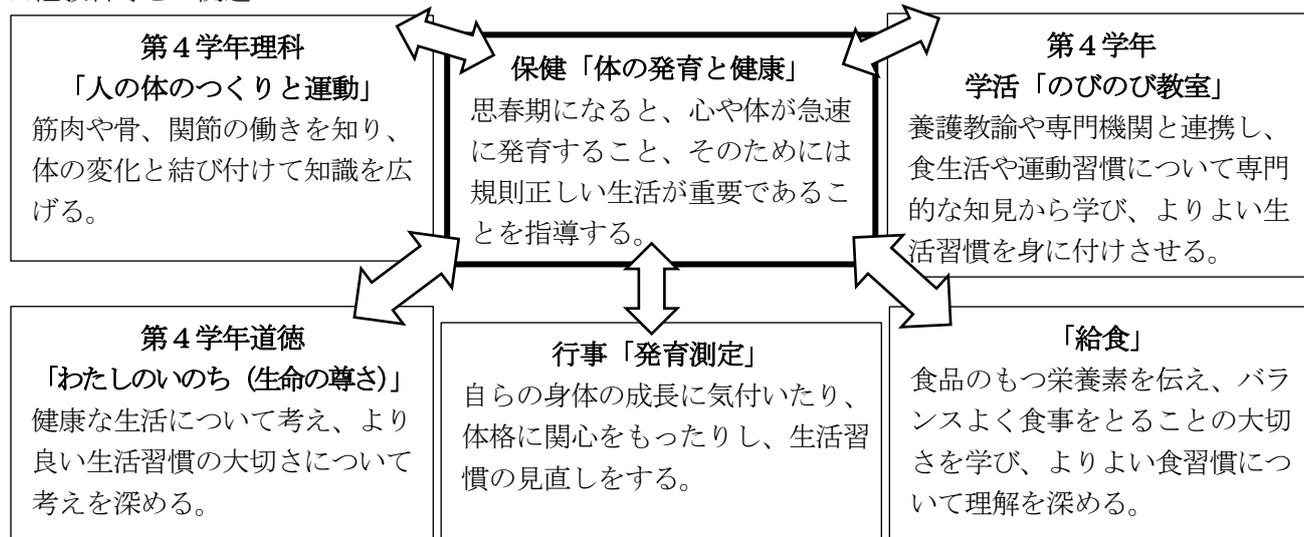
手立て① 「自らの生活習慣と体の健康状態をふりかえる工夫」

- ・アンケート調査で生活を振り返らせ、その集計結果を示すことで、課題を明確に捉えることができるようにする。
- ・食品カードを用いて、バランスのとれた食事の献立を考えることで、よりよい食事について追求し、日常生活での実践につなげられるようにする。
- ・ICTを活用したり、TTで指導したりすることで、個人の課題に対する指導を充実させる。

手立て② 「運動することのよさを知る工夫」

- ・「宇宙飛行士と運動」の資料から、筋肉や骨が衰えないようにするには、毎日の運動習慣が大切であることを読み取らせ、よりよい発育のためにも毎日の運動が大切であることに気づけるようにする。

☆他教科等との関連



6 領域（保健）の取り上げ方

第3学年	けんこうな生活 4時間
第4学年	体の発育と健康 5時間
第5学年	心の健康 3時間 けがの防止 5時間
第6学年	病気の予防 8時間

7 単元の目標

- (1) 体の発育・発達、思春期の体の変化、よりよく発育・発達させるための生活について、基礎的な事項を理解することができるようにする。 【知識】
- (2) 体がよりよく発育・発達するために、課題を見つけ、その解決に向けて考え、それらを表現できるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 健康や安全の大切さに気づき、体の発育・発達についての学習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】

8 単元の指導計画と評価計画

(1) 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<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よりよい発育のための食事において、どのようなことに気を付けたらよいのか、自らの生活を振り返りながら考え、説明している。</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>

(2) 単元の指導と評価の計画（5時間扱い）

時	学習のねらい・学習活動	知・技	思・判・表	態	評価方法
1	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について、理解できるようにする。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 生まれてから今までにどれくらい身長が伸びたか考える。 2 発育が盛んな時期は2回あることを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・本学級の児童の多くは、これから2回目を迎えることをおさえる。 <ol style="list-style-type: none"> 3 身長の伸び方の違いについて考え、考えたことを発表する。 4 発育の仕方には、個人差があることを確認する。 	①			<p>〈知・技①〉 (学習活動3) 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た内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p>

	5 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめを記入する。				
2 思春期の体の変化①	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、理解できるようにするとともに、思春期の体の変化から課題を見付けることができるようにする。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 大人に近づくにつれ、人の体つきにはどんな違いが表れてくるか考える。 2 思春期に起こる体の変化には、どのようなものがあるのか確認する。 3 変化のあらわれる時期の男女の違いについて考える。 4 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめを記入する。 	②	①		<p>〈知・技②〉 (学習活動3)</p> <p>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た内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p> <p>〈思・判・表①〉 (学習活動1)</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状況等を【観察・学習カード】で捉える。</p>
3 思春期の体の変化②	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、理解したことを表現することができるようにする。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 思春期には体の中や心にどのような変化が起きるか考える。 2 女子に起こる変化、男子に起こる変化、それぞれの違いについて確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・映像資料を活用し、イメージしやすくする。 <ol style="list-style-type: none"> 3 思春期の心の変化や男女の性の違いについて考える。 4 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめを記入する。 	③			<p>〈知・技③〉 (学習活動3)</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について、理解したことを言ったり書いたりした内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p>
4 よりよ	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、考えたことをワークシートに書いたり、発表したりして友達に伝えることができるようにする。 		②		<p>〈思・判・表②〉 (学習活動4)</p> <p>よりよい発育のための食事において、どのようなことに気を付けたらよいのか、自らの生活を振り返りながら考え、説明している内容を【観察・ワークシート】で捉える。</p>

い 発 育 の た め に ① 本 時	II 学習活動 1 自分の好きな献立をつくる。 2 普段の食事について、アンケート結果から振り返る。 3 よりよい発育のために必要な栄養について知る。 ・たんぱく質、カルシウム、ビタミンの3つの栄養についてふれ、食品を分類する。 4 バランスのよい食事について考え、ワークシートに記入する。 5 栄養教諭からの話を聞く。 6 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめを記入する。				
5 よ り よ い 発 育 の た め に ②	I ねらい ・課題の解決に向けての話合いや発表など、学習に進んで取り組むとともに、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・発達により運動、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、理解することができるようにする。 II 学習活動 1 健康のために心がけていることについて、アンケート結果から振り返る。 2 無理なく毎日続けられる運動を考え、全体で共有する。 3 休養・睡眠をとることの大切さについて確認する。 4 本時の学習を振り返り、ワークシートにまとめを記入する。	④		①	〈知・技④〉 (学習活動3) 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・発達により運動、バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠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た内容を【観察・ワークシート】で捉える。 〈態①〉 (学習活動2、3) 課題の解決に向けての話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んでいる状況等を【観察】で捉える。

9 本時の学習指導（4／5時）

(1) ねらい

- ・よりよい発育のための食事について、どのようなことに気を付けたらよいのか、自らの生活を振り返りながら考え、説明することができるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】

(2) 準備

ワークシート、アンケート結果、食品カード、タブレット

(3) 展開

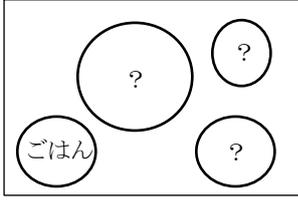
段階	学習内容・活動 ★幸手スタンダード授業5	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）						
導入 13分	<p>1 挨拶をする。 ★心のスイッチをONにする</p> <p>2 ビュッフェ形式のレストランにきたことを想定し、1食分の献立を考える。 ＜予想される児童の反応＞</p> <table border="1" data-bbox="252 846 759 992"> <tr> <td>・ハンバーグ</td> <td>・やきそば</td> </tr> <tr> <td>・からあげ</td> <td>・ステーキ</td> </tr> <tr> <td>・さしみ</td> <td>・ヨーグルト</td> </tr> </table> <p>3 普段の食事の様子について、アンケート結果から振り返る。 ＜予想される児童の反応＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べない人もいる。 ・苦手なものがある人が意外と多い。 	・ハンバーグ	・やきそば	・からあげ	・ステーキ	・さしみ	・ヨーグルト	<p>○気持ちを切り替え、集中して臨めるように、声をかける。</p> <p>○OT1：自由に考えることができるように、実際に行った時のことを想起させるよう、声をかける。</p> <p>○OT2：机間指導を行う。</p> <p>○大人になるにつれて心と体が成長していくことを踏まえ、よりよく発育させるためにはどうすればよいか考えるきっかけにできるようにする。</p>
・ハンバーグ	・やきそば							
・からあげ	・ステーキ							
・さしみ	・ヨーグルト							
展開 27分	<p>4 本時のめあてを確認する。 ★意欲を高める「めあて」を示す</p> <div data-bbox="258 1290 1418 1352" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>体をよりよく発育させるための食事について考えよう。</p> </div> <p>5 よりよい発育のために必要な栄養について知る。</p> <div data-bbox="258 1442 775 1603" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>指導すべき内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成長を助ける3つの栄養（たんぱく質、カルシウム、ビタミン）があり、それぞれ役割があること。 </div> <p>6 たんぱく質、カルシウム、ビタミンが多く含まれた食品を、食品カードを使って3つのグループに分類する。 ＜予想される児童の反応＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質：魚、肉、大豆製品、卵 ・カルシウム：海藻、小魚、牛乳、 ・ビタミン：野菜、くだもの <p>7 バランスのよい食事について考え、自分の考えた献立を改良する。 ★自分で考え、共に深め合う時間を確保する</p>	<p>○OT1：資料を掲示する。</p> <p>○OT2：発育を助ける3つの栄養素とその役割について理解できるよう、食品に含まれる栄養について説明する。</p> <p>○OT1：児童を指名するとともに、食品を黒板上に分類していく。</p> <p>○OT2：どの食品に、どの栄養が多く含まれているのか、発問する。</p> <p>○OT1：献立の中に、3つの栄養が含まれているか確認し、作るときに気を付けたところなどをワークシートに記入できるよう、声をかける。</p>						

	<p><予想される児童の反応></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・サラダ ・ひじき </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめのみそ汁 ・からあげ ・おひたし </td> </tr> </table> <p>8 できた献立をペアで伝え合う。</p> <p>9 全体で共有する。 ★活動の過程でめあての達成度を確認する。</p> <p>10 T2から「食事と発育」について話を聞く。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>指導すべき内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よりよい発育のためには、バランスのとれた食事が大切であること。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・サラダ ・ひじき 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめのみそ汁 ・からあげ ・おひたし 	<p>○T2：教室前方に質問コーナーを設け、児童の質問に答えたり、できた献立にアドバイスしたりする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆よりよい発育のための食事において、どのようなことに気を付けたらよいのか、自らの生活を振り返りながら考え、説明している。 (観察・記述)【思考力、判断力、表現力】</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>△努力を要すると判断される状況（C）の児童への指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どの栄養が足りていないか確認し、それを補うためにどのメニューを追加するか、選択肢から選べるようにする。 <p>◎十分満足できると判断される状況（A）の児童の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3つの栄養（たんぱく質・カルシウム・ビタミン）を含む自分に合った献立を考え、正確に理由を伝えることができる。 </div> <p>○意見の交流の際に、①どんな献立をつくったか ②どうしてそのメニューを入れたかを伝え合えるように、声をかける。</p> <p>○T2：給食の献立を考える際の工夫も交えて、「バランスのとれた食事は、発育によい影響を与えること」を確認できるよう、補助説明をする。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・サラダ ・ひじき 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめのみそ汁 ・からあげ ・おひたし 			
<p>整理 5 分</p>	<p>11 本時のまとめを行う。 ★学習のまとめを行い授業の振り返りを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・発育を助ける3つの栄養（たんぱく質）、（カルシウム）、（ビタミン）がある。 ・よりよい発育のためには、これらの（バランス）のとれた（食事）が大切。 </div> <p>12 本時の振り返りをする。</p> <p>13 挨拶をする。</p>	<p>○ワークシートの空欄に、まとめに必要な言葉を記入するよう、声を掛ける。</p> <p>○自分の体をよりよく発育させていくために必要なこと、今後の生活に生かしたいことなどを振り返りシートに記入するよう促す。</p>		

(4) 板書計画

体をよりよく発達させるための食事について考えよう。

◎何を食べたいですか。

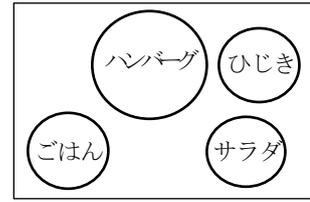


○3つの栄養

・たんぱく質

・カルシウム

・ビタミン

まとめ

- ・発育を助ける3つの栄養(たんぱく質)、(カルシウム)、(ビタミン)がある。
- ・よりよい発育のためには、これらの(バランス)のとれた(食事)が大切。

体の発育と発達

4年 組 名前 ()

(/)

○食べ放題のお店に来ました。何を食べますか。

メニュー

- ・からあげ
- ・ハンバーグ
- ・焼きそば
- ・チャーハン
- ・すし
- ・ステーキ
- ・サラダ
- ・焼き魚
- ・やさいスープ
- ・さしみ
- ・たまごやき
- ・ひややっこ
- ・ひじきのにももの
- ・わかめスープ
- ・とうろのみぞ汁
- ・おひたし
- ・かいそうサラダ
- ・アイス
- ・プリン
- ・ヨーグルト
- ・りんご
- ・みかん

④め

①

()	()	()
筋肉や血など、体をつくるもとになる	骨や歯をつくるもとになる	体の調子を整える

②

メニュー

- ・からあげ
- ・ハンバーグ
- ・焼きそば
- ・チャーハン
- ・すし
- ・ステーキ
- ・サラダ
- ・焼き魚
- ・やさいスープ
- ・さしみ
- ・たまごやき
- ・ひややっこ
- ・ひじきのにももの
- ・わかめスープ
- ・とうろのみぞ汁
- ・おひたし
- ・かいそうサラダ
- ・アイス
- ・プリン
- ・ヨーグルト
- ・りんご
- ・みかん

④ま

・発育を助ける3つの栄養には、()、()、()がある。

・よりよい発育のためには、これらの()のとれた()が大切。

