

第4学年1組 体育科（保健）学習指導案

平成30年11月27日（火）

授業者：T1 廣井 友里子（担任）

T2 野口 和子（栄養教諭）

1. 単元名 育ちゆく体とわたし

2. 単元について

(1) 単元観

本単元では、年齢に伴って体つきが変化すること、体の発育・発達には調和のとれた食事、適切な運動、休養および睡眠が必要であること、思春期になると体の変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には個人差があることなどを学習する。子ども達が自らの体の発育・発達の一般的な特徴や思春期の体の変化などについて正しく理解し、生活の仕方を見直すことが大切である。さらに、これからの体の変化を知ること、自分自身を大切にすることを高め、生涯にわたって健康な生活を送る資質や能力の基礎を培っていく。体育科学習は、3年生で「毎日の生活とけんこう」の単元を通して、健康と毎日の生活の仕方について学習し、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた規則正しい生活が健康の保持増進に必要であることを学習した。4年生のころは思春期前期といわれ、体の成長が著しい時期であるが、体の発育・発達については、その一般的な現象や思春期の体の変化を理解し、自他を認め合うことができるようにする必要がある。

小単元「すくすく育てわたしの体」では、心身の健全な発育・発達のためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を送ることが必要であることを理解し、自分の生活を見直して、その課題の解決を目指して実践的な考え、判断ができるようにしていく。

(2) 児童の実態（男子19名 女子14名 計33名）

児童は大変明るく活気があり、給食の残食もほとんど見られない。事前の食生活アンケートによると、給食で嫌いなものが出たとき、まったく食べないという児童はおらず、苦手な食べ物も給食では残さないように努力している。家庭では90.9%（30人）の児童が朝食を毎日食べているが、ほとんど食べない児童が6.1%（2人）おり、校内で一番多い。また、「朝食をとることは大切だと思うか」との問いに、「大切ではない」と答えた児童が6.1%（2人）おり、こちらも校内で一番多い。食に関する関心や意識の低い児童がいるため、食事の大切さや健康との関わりについて、この単元を通して関心を持たせたい。朝食の内容については、主食しか食べていない児童が33.3%（11人）おり、主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている児童が12.1%（4人）と少ないことから、必ずしも家庭での食事が充実しているとは言えない。また「カルシウム」という言葉については、63.6%（21人）の児童が知っているが、骨を丈夫にするという働きまで理解している児童はそのうち45.5%（15人）で、確かな知識までは身につけていないと言える。

運動に関しては、運動が好きな児童は84.8%（28人）と多く、54.5%（18人）の児童が毎日よく体を動かしている。しかし中には、体育の時間以外にほとんど運動をしていない児童も15.2%（5人）おり、運動不足が気になる場所である。また、睡眠に関しては、90.9%（30人）の児童が9時間以上とっている中で、6時間程度しかとっていない児童や、就寝時間が0時30分という児童がおり、生活リズムの乱れが懸念される児童もいる。

(3) 指導観

本時の指導にあたっては、食生活調査をもとに、できるだけ児童に自主的に思考させ、問題の発見やその解決ができる展開にしたい。よりよい発育・発達をするための、食事、運動、休養・睡眠のあり方について理解させる。特に食事に関しては、栄養教諭が専門的な立場から、主食・主菜・副菜のそろった学校給食を例にして、成長期の食事のとり方や、特に気を付けてとる必要のある栄養について理解させる。本時だけでなく、給食指導の時間も利用して繰り返し指導を行うことで、指導内容の定着を図る。この学習を通して、生活習慣を見直し、よりよい成長のためにバランスの良い食事、適度な運動、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身につけさせたい。また実生活に活かせるように、学習内容を家庭に伝え、家庭での実践へとつなげていきたい。

3. 単元の目標

【健康・安全への関心・意欲・態度】

体の発育・発達に関心を持ち、進んで学習しようとする。

【健康・安全についての知識・理解】

- ・体は年齢によって変化すること、また、体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養および睡眠が必要であることが分かる。
- ・体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきに特徴が現れ、初潮・精通などが起こったりすること、また、思春期になると異性への関心が芽生えることが分かる。

4. 食育の視点

【心身の健康】

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。

5. 題材の評価基準

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・発達について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。 ・体をよりよく発育・発達させるために、自分の生活をふり返り、健康によい生活習慣を実践しようとしている。	・体の発育・発達について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表している。	・体の年齢に伴う変化や個人差、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、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

6. 指導計画(5時間扱い)

時 配	主な学習内容と活動	評価の観点・評価方法
1	<p>●変化してきたわたしの体</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身長がどのように変化してきたかを考える。 2. 1年ずつの身長の伸びのグラフからわかることを考える。 3. 身長以外に、体が成長していることについて知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体の発育の仕方に関心を持っている。(関心・意欲・態度) ・身長や体重などは、年齢に伴って変化すること、発育の仕方には個人差があることを理解している。(知識・理解)
1	<p>●大人に近づく体</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大人になると男女の体つきがどのように変わるか考える。 2. 教科書の事例から、体の変化に気づいたときの気持ちを知る。 3. 教科書の事例から、身近な大人がどのように思春期を迎えたのかを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の変化には個人差があることがわかる。(思考・判断)
1	<p>●体の中で起こる変化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 月経と射精について知る。 2. 教科書の初経、精通のグラフからわかることを考える。 3. 教科書の事例から、初経や精通が起こったときの気持ちを考える。 4. 体の変化が起こる仕組みを知る。 5. 思春期の異性への関心について考える。 6. 思春期の体や心に起こる変化について学習したことを踏まえて、わかったこと、もっと知りたいことを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体の内部の変化について関心を持つことができる。(関心・意欲・態度) ・思春期には、異性を気にするようになるなど、心にも変化が起こることがわかる。(知識・理解)
2 (本時 1/2)	<p>●すくすく育てわたしの体</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. よりよく成長するために大切なことを考える。 2. 食事面では、色々な種類の食品をバランス良く食べることが大切であることを知る。 3. 適度な運動を毎日続けることで、丈夫な体を作れることを知る。 4. 十分な睡眠と休養をとることが、成長のために必要であることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身にとってよりよい食事や運動、休養・睡眠のあり方に関心を持つことができる。(関心・意欲・態度) ・自分の生活をふり返り、体をよりよく発育発達させるための課題を見つけることができる。(思考・判断) ・丈夫な体を作るためには、栄養、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を送ることが大切であると理解している。(知識・理解)

7. 本時の指導（4/5）

(1) 本時の目標

心身の健全な発育や健康のために、食事においては、色々な種類の食品をバランスよくとることが大切であることを理解する。(知識・理解)

(2) 食育の視点

・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>

(3) 展開（T1：学級担任、 T2：栄養教諭）

過程	時配	学習内容と学習活動	教師の指導・支援（○） 評価（◇）	資料
見出す	5	<ul style="list-style-type: none"> ・体が成長するということはどういうことなのかを考える。 ・骨の成長について知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○骨が成長して体が大きくなっている，ということに気付かせる。(T1) ○上腕骨模型と骨密度増加グラフを提示し，4年生の時期は骨を作る大事な時期であることを知らせる。(T1) 	上腕骨模型 骨密度増加グラフ 短冊 ワークシート②
	10	<ul style="list-style-type: none"> ・体がより良く成長するために大切なことは何か，班で話し合う。 ・牛にゆうを飲む ・すききらいをしない ・運動をする ・外で遊ぶ ・早ね早起き など 	<ul style="list-style-type: none"> ○班ごとに短冊の紙を配布し，意見を出して自由に書かせる。 ○意見を出させて，出た意見を食事，運動，休養・睡眠の3つに分ける。(T1) ○その中で，今日は食事のことについて学習することを伝える。(T1) 	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ◎よりよく育つために，食事ではどんなことに気を付ければよいだろうか </div>				
調べる	3	<ul style="list-style-type: none"> ・成長期に特に必要な栄養について知る。 	○成長期に特に必要な栄養について説明する。(T2)	教科書 給食写真 食材写真
	5	<ul style="list-style-type: none"> ・それらの栄養がとれているか，給食および朝食の食材で確認する。 ・今日の給食で，どのような食材が使われていたかを思い出す。 ・挙げた食材の中で，3つの栄養を多く含む食材があるか考え，発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○児童から挙げがらなかった食材についても補足しながら，料理写真を黒板に貼る。(T2) ○3つの栄養を含まない食材について補足説明する。(T2) 	
	7	<ul style="list-style-type: none"> ・事前に記入した自分の朝食についても，3つの栄養がとれているか確認し，ワークシートに記入する。 	○机間巡視し，数名分を画面に映して，全体で共有できるようにする。	ワークシート①

深 め る	5	<ul style="list-style-type: none"> 朝食と給食の食材を比較して、気づいたことを班で話し合い、発表する。 健康に育つためには、色々な食品をバランス良く食べることが大切であることを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食品数に着目させ、多くの種類の食材をとることで、成長に必要な栄養がとれることに気付かせる。(T 2) ○健康に育つのに必要な栄養をとるためには、いろいろな種類の食品をバランス良くとることが大切であることを確認する。(T 2) 	ワークシート ①②
	ま と め あ げ る	10	<p>④よりよく育つために、いろいろな種類の食品をバランスよく食べるとよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活をふり返り、課題を見つける。これからのめあてを持ち、発表する。 ・学習のふり返りをし、次時の学習を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○色々な食品をバランスよくとるためには、主食・主菜・副菜をそろえると良いことを確認する。(T 2) ○わかったこと、自分の生活をふり返りこれから気を付けたいことなどをワークシートに記入させる(T 1)。 ◇心身の健全な発育のためには、調和のとれた生活を送ることが必要であると理解している【知識・理解】(ワークシート) ◇体をよりよく成長させるための自分の課題を見つけることができる【思考・判断】(ワークシート) ○本時の学習で分かったことを確認させ、次時の学習につなげる。(T 1)

(4) 板書計画

