体育科(保健)学習指導案

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　指導者　　T1　教諭

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　T2　指導栄養教諭

1. 日時:　2019年10月2日(水)　第6時限　14:15～15:00
2. 学年:　第4学年
3. 場所: 第4学年教室
4. 題材・単元名

　　育ちゆく体とわたし　「よりよく育つための生活」

5.　題材・単元の目標

　　〇　体の発育・発達について進んで課題を見つけたり、課題を調べたり、分かったことを発表したり、友達の意見を真剣に聞いたりすることができるようにする。

　　〇　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により、実践的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。

　　〇　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、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができるようにする。

6.　題材・単元設定の理由

　　　小学校中学年の子どもたちは、体の発育・発達について、まだ十分に意識する段階に至っていない。そのために、毎日の生活が不規則になっていたり、偏食があったりと問題が多い。このような子どもたちが、自らの体の発達・発育をよりよいものとするために、この時期の発育・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。

　　　これまでに子どもたちは、健康な生活を送るためには一日の生活が深くかかわっていること、体を清潔に保つこと、生活環境を整えることが大切であることを理解してきている。4年生の保健内容は、「体の発達と健康」「思春期の体の変化」の二つの柱で構成されている。

　　　そこで、今までの生活を振り返らせ、体の発育・発達と食事、運動の大切さについて学習するとともに、子どもたちの多くが二次性徴期に差しかかろうとしている時期に、思春期の体の変化についても学習していきたい。

　　　子どもたちが今までの生活を振り返り、生活の仕方を改善することで自分を大切にする気持ちが育つとともに、個人差・性差の理解を深めながらより良い成長に結びつくように支援していきたい。

　　　また、専門性を有する養護教諭や栄養教諭によるTTの指導も取り入れ、子どもたちがより実感をもって学習を進めていけるようにしたい。

7. 児童観

　　　※個人情報のため削除

8.　評価基準

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 関心・意欲・態度 | 思考・判断・表現 | 知識・技能 |
| 単元の評価基準 | 体の発育・発達について進んで課題を見つけたり、課題を調べたり、分かったことを発表したり、友達の意見を真剣に聞いたりしようとしている。 | 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により、実践的に考え、判断し、それらを表すことができる。 | 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、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができる。 |
| 学習活動に即した評価基準 | ①体の発育・発達について教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。②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、友達の意見を真剣に聞くなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 | ①体の発育・発達について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見つけたりするなどして、それらを説明しようとしている。②体の発育・発達について、教科書や資料などを基に、課題や解決の方法を見つけたり選んだりするなどして、それらを説明している。 | ①体は、年齢に伴って変化すること、体の変化には、個人差があることについて、言ったり書いたりしている。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、言ったり書いたりしている。③思春期には、初経、精通などが起こること、異性への関心も芽生えること、これらは、個人差がある。④体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、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、書いている。 |

9.　指導計画（全4時間）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | ねらい | 学習活動・内容 |
| 第１時 | いのちのはじまり(助産師さんの話を聞く)１　お母さんとのつながり２　いのちがはじまったときの大きさ３　赤ちゃんの成長とお母さんの気持ち４　誕生５　成長 | 〇　臍帯・子宮の存在を知る。〇　教具を使って受精卵の大きさを知る。〇　骨盤模型・赤ちゃんの模型を使って出産の動きを知る。〇　ローマ時代の話を聞き、大事に育てられてきたことを知る。 |
| 第２時 | 大人に近づく体１　思春期に起こる男女の体の外見上の変化を理解する。２　体の変化は誰にでも起こること、個人差があることを理解する。３　自分のこれからの体の変化に見通しを持つ。４　思春期になると、女子では初経、男子では精通が起こることを理解する。５　思春期に起こりうるいろいろな体の変化は、人によって早い、遅いはあっても、誰にでも起こる「大人の体に近づいているしるし」であることを理解する。６　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を理解する。 | 〇　子供と大人の体つきの違いについて考える。〇　大人になると男女の体つきがどのように変わるか確かめる。〇　教科書の事例から、体の変化に気付いたときの気持ちを知る。〇　自分の体の変化に気付いたとき、自分にどんな言葉をかけたいか考える。〇　月経と射精について知る。〇　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知る。〇　思春期の異性への関心について考える。〇　思春期の体や心に起こる変化に気付いた友達に対して、どうしてあげたいかを考える。 |
| 第３時 | よりよく育つための生活１　体をよりよく発育・発達させるためには、バランスのとれた食事や適度な運動、十分な休養・睡眠などが必要であることを理解する。２　生活を振り返り、十分な睡眠をとることが身体にとって大切であること理解し、実行しようと思うことを考える。 | 〇　毎日の生活を振り返る。〇　適切な運動について考える。〇　十分な休養・睡眠について考える。〇　体がよりよく成長するために気を付けたいことを考える。 |
| 第４時　(本時) | よりよく育つための生活１　前時の振り返りをして体をよりよく発育・発達させるためには、十分な休養・睡眠のほかにもバランスのとれた食事や適度な運動も必要であることを理解する。２　生活を振り返り、今後、自分の体をよりよく発育・発達させるために実行しようと思うことを考える。 | 〇　毎日の生活を振り返る。〇　バランスの良い食事について考える。　・今日の給食の献立について調べ、バランスの良い食事とはどのようなものかを知る。〇　適切な運動について考える。〇　体がよりよく成長するために気を付けたいことを考える。 |

10.　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させ、自ら管理していく能力を身につける。【心身の健康】

11.　本時の目標

　〇　体をよりよく発育・発達させるためには、バランスのとれた食事や適切な運動、十分な休養・睡眠などが必要であることを理解する。

〇　生活を振り返り、今後、自分の体をよりよく発育・発達させるために実行しようと思うことを考える。

12.　展開（3／4）（T1:教諭　T2:養護教諭）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 主な学習内容と活動 | 指導上の留意点（◇評価） | 準備物 |
| 導入 | すくすく育つためには、どのようなことに気をつけたらよいだろうか。1. すくすく育つためにはどのようなことに気をつけたらよいか話し合う。

　・好き嫌いなく食べる。・牛乳を飲む。　・野菜を食べる。　・たくさん運動をする。　・外で遊ぶ　・十分な睡眠をとる。　・早寝早起きをする。　・朝ごはんを食べる。1. 睡眠のしくみを知る。
2. 休養・睡眠の大切さを考える。

〇十分な睡眠をとるための工夫や睡眠以外の休養のとり方について考える。Z:\平成30年度食育指導者養成研修\03 演習用フォルダ（部会別）\②体育部会\体育２班\CIMG0011.JPG4.生活アンケートの結果にふれ、ほかにも運動も大切であることを知らせる。〇教科書の写真や図を参考にして運動の効果を考える。5.自分の睡眠時間や運動について振り返る。〇感想を書いて共有する。 | 〇すくすく育つための気をつけることについて発表させる。〇意見の取り上げ、板書…食事や運動、休養・睡眠というキーワードで板書する。（T1）◇食事や休養・睡眠、運動について関心を持つことができる（関心・意欲）○睡眠列車を使い、睡眠のリズムについて気づかせる。（T2）○十分な睡眠をとるためには、リズム（時間帯）と量（時間）、質（深さ）の３つが重要であることを説明する。・○ねむるくんを使い、睡眠のよいところについて知らせる。（T2）〇睡眠のほかにも体を休める休養が必要なことを知らせる。〇睡眠について分かったことを書いて、発表させる。〇適切な運動を続けると骨や筋肉が発達することや心臓や肺の働きが高まって体力がつくことを教科書から理解させる。◇休養・睡眠の役割や適切な運動は体に良い効果を与えることがわかる。（知識・理解）すくすく育つためには、適度な運動、食事、休養・睡眠が必要である。〇睡眠の大切さを理解させて、食事との関連について次時の予告をする。(T1)◇自分の生活リズムについて考え、よりよくしていこうという意識を持つ。(態度) | 睡眠列車ねむるくんワークシート |
| 展開 |
| まとめ |

13.　展開（4／4）（T1:教諭　T2:指導栄養教諭）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 主な学習内容と活動 | 指導上の留意点（◇評価） | 準備物 |
| 導入 | すくすく育つためには、どのようなことに気をつけたらよいだろうか。1, すくすく育つためにはどのようなことに気をつけたらよいか前時の振り返りをして、本時の学習のめあてを確認する。2. 食事も大切であることを知らせ栄養素をバランスよくとる必要性について栄養教諭から話を聞く。　〇今日の給食の中身を紹介する。〇給食に含まれる食品を働き別に分けさせる。バランスがよいことに気づかせる。Z:\平成30年度食育指導者養成研修\03 演習用フォルダ（部会別）\②体育部会\体育２班\shimin.gif　1. 毎日食べている給食は成長に必要な栄養が含まれていることを知らせる。

たくさんの食品を食べることが大切だね。4.　休養・睡眠、運動の大切さを考える。5.　本時のまとめをする。　〇すくすく育つためにこれからどのように生活していけばよいのか考える。　・毎日バランスよく食べるようにしたいな。　・生活のリズムを整えて、寝る時間をとるようにしよう。　・マラソンをがんばったり、外で遊んだりして体を鍛えよう。すくすく育つためには、食事、十分な休養・睡眠、適切な運動が必要である。 | 〇休養・睡眠、運動の大切さを思い出させる。（T1）〇献立を思い出させる。〇食品を働き別に分けさせる。　（T2）　(関心・意欲)〇チェックした食品は成長に大切であることを話す。（T2）〇育ち盛りには、特にたんぱく質、カルシウム、ビタミンが大切であることを説明する。（T2）○アレルギーの面から、牛乳の他にもカルシウムの取れる食品があることも伝える。（T2）〇給食では、多種の食品が使われていることや、一日３０品目を目標にするとよいことに気づかせる。（T2）◇様々な食品をバランスよくとることの重要性がわかる。（知識・理解）〇時間軸を使って食生活リズムについて知らせる。　（T2）〇学習カードに今日の学習を振り返り、これから頑張ることを食事、休養・睡眠、運動の面から考えさせる。（T1）〇自らの生活に継続して取り組んでいこうとする姿勢を認め、励ます。◇体をよりよく成長させるために自分が実行することを見つけ、生かそうとしているか。（関心・意欲・態度）（思考・判断） | ねむるくん給食写真食品カード絵ｶｰﾄﾞ文字カード時間軸ワークシート |
| 展開 |
| まとめ |

14.　学年の系統（他教科等との関連）

　・家庭科…５年「五大栄養素」　　６年「まかせてね今日の食事」　「病気の予防と生活」

　・特別活動…３・４年「１日のスタートは朝ごはんから」　　「食べ物の３つの働きを知ろう」

15. 栄養教諭、学校栄養職員の専門性の生かし方、関わり方

　　本時では、栄養教職員の専門的な立場から、学校給食と朝食を例に、成長期の食事のとり方や、特に気をつけて取る必要のある栄養についても理解させていきたい。また、この学習を通して生活習慣を見直し、健康な生活を送ろうとする態度を身に付けてほしい。



