

体育科（保健）学習指導案

平成30年 10月16日（火）6校時
石垣市立登野城小学校4年3組

男子15名 女子16名 計31名

指導者：T1：半嶺 由和子（教諭）

T2：友利良子（養護教諭）

共同研究 八重山地区小学校体育研究会

1. 単元名

育ちゆく体とわたし

2. 単元の指導目標

○体は年齢に伴って変化することを理解できるようにするとともに、発育・発達の仕方や時期には、個人差があることを理解できるようにする。

○思春期には体つきに変化があらわれ、男女の特徴があらわれることを理解できるようにする。

○思春期には初経、精通、変声、発毛が起こったり、異性への関心が芽生えたりし、これらの変化は、大人の体に近づいているしるしであることを理解できるようにする。

○体がよりよく育つためには、調和のとれた食事、適切な運動を続けること、休養・睡眠を十分にとることが必要であることを理解できるようにする。

3. 単元について

(1) 教材観

本単元では、「体の発育・発達」「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3項目で構成されている。「体の発育・発達」については、身長、体重などを適宜取り上げる。また、年齢に伴って変化することを理解できるようにし、体の変化には個人差があることについて学習する。

「思春期の体の変化」については、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、男子はがっしりした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど、男女の特徴があらわれることを理解する。また、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についての学習も含まれている。これらは個人によって早い遅いがあるものの、だれにでも起こる大人の体に近づく現象であることについて学習する。

「体をよりよく発育・発達させるための生活」については、多くの種類の食品をとることができるような調和のとれた食事、体の発育・発達により適切な運動、休養及び睡眠などが必要であることについて学習できるような教材になっている。

(2) 児童観

本学級の児童は、男女ともに活発で明るく素直な児童が多い。体の変化については、「身長が伸びるのか」「体重のこと」を気にしている児童もおり、体つきの変化を意識し始めている児童も出始めている。女子に数名、丸みのある体つきになり初経についてきにしている児童もいる。だがそれは少数で、ほとんどの児童はまだ大人への成長に関して、関心や不安をあまり抱いていない。男女の仲も良く、学級全体で遊ぶことが多いが、男女に分かれて遊ぶことも増えてきている。少しずつ男女の違いに気づき、男子一人と女子三人などの男女比に差があるグループ活動は戸惑う場面も

見られる。男子と女子の違いや成長には個人差があることを学習し、これから自分の体に起こる変化を前向きに受け入れられるように指導していく必要がある。

(3) 指導観

指導に当たって、体の発育・発達については、1年生から今までの身長や体重の変化がわかるようなグラフを作成したり、服や靴の大きさを比べたりする活動を行いたい。その時、今の自分の身長・体重について意識するのではなく、4年生までの自分の成長ぶりを実感しこれからの自分の成長について関心を高められるようにしたい。

思春期の体の変化では、思春期という言葉について指導した後、シルエットクイズを用いて男女の体つきの違いについて考えさせた後に、体つきの他にも外見で変化があることを押さえる。その際大人の体に近づいていくことを肯定できるような授業展開を行う。また、養護教諭とTT授業を行い、脳モデルを用いて、ホルモンの関係により初経や月経、精通や射精が起こることを確認する。

それに伴って心も変化していくことを押さえる。また、他教科との関連づけて、生命に対する理解を深められるよう指導をしていく。学級内でのとらえ方や、体格の個人差があることから個別に指導が必要な児童には後日行う。また、性に関する指導はデリケートな部分もあり、学年で共有したり、保護者と連携したりして指導にあたる。

よりよく育つための生活では、毎日の食事、運動、休養、睡眠でどういったことに気をつけて生活をしていけばよいのかについて自分自身の生活と照らし合わせながら授業を進めていきたい。また食事については、特に体をつくるもとになるたんぱく質、不足がちなカルシウム、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについて触れるようにする。

4. 指導・評価計画

(1) 評価規準

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もち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	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。

(2) 指導計画

時	単元名	学習内容	評価規準
第1時	大きくなってきたわたし	○体は年齢に伴って発育・発達し変化すること。 ○体の発育・発達のしかたや時期には、個人差があること。	○身長・体重など、体は年齢に伴って変化することがわかる。【知・理】 ○体の発育・発達の仕方は、人によって違いがあることに気づくことができる。 【思・判】 ○今の自分の体の育ち方や、これからの変化が他の人と違うなど発育の違いの個人差を肯定的に捉えようとしている。 【関・意・態】

第2時	思春期にあらわれる変化	○思春期には体つきに変化が起こり、男女の特徴が現れること。	○思春期にあらわれる体の変化に興味をもって調べ、考えようとしている。 【関・意・態】 ○思春期に現れる男女の体つきの変化について理解し、まとめている。 【思・判】 ○思春期には、体つきのほかにも変化があらわれること、それらには個人差があることがわかる。【知・理】
第3時 本時	思春期にあらわれる変化	○思春期には初経、精通などが起こること。異性への関心が芽生えたりすること。 ○思春期の変化は、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。 ○思春期には異性への関心が芽生えたりすること。	○体のはたらきの変化について、意欲的に理解しようとしている。 【関・意・態】 ○思春期に現れる体のはたらきの変化は、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がわかる。【知・理】 ○思春期にあらわれる体や心の変化や、その個人差について、肯定的に受け止め、表現することができる。【思・判】
第4時	よりよく育つための生活	○体がよりよく育つためには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が必要であること。	○体がよりよく育つのに必要なものほどんなことか、既習事項を生かしながら、考えようとしている。 【関・意・態】 ○体がよりよく育つためには、調和のとれた食事、適度な運動、休養、睡眠が必要であることがわかる。【知・理】 ○学習を生かして、栄養バランスがよくなる食事の組み合わせを考えることができる。【思・判】

5. 本時の学習 (3 / 4)

(1) ねらい

思春期には初経、精通が起こったり、異性への関心が芽生えたりすることから、これらの変化は大人の体に近づくしるしであることを理解できるようにする。

(2) 授業仮説

脳モデルを用いることにより、体や心の変化はホルモンが関係することを知り、男女の体や心の違いや変化を理解することができるであろう。

(3) 本時の展開

	学習活動	教師の留意点		評価
		T1 (○主に指導)	T2 (○主に指導)	
導入 5分	1. 前時の振り返り。 2. めあての確認 ・ワークシートを配布する。	○児童の日記から、これまでの学習をふり返る。		
思春期におこる体や心の変化について知ろう。				
展開 20分	3. 体の中でおきている変化について知る。 ・脳モデルを用いて、脳からホルモンが出ることにより変化が起きることを知る。	・脳モデルを使う際の支援や児童の選出を行う。	○初経、月経、精通、射精のしくみについて話す。 ○変化には個人差があることを伝える。	思春期には、体つきのほかにも変化が現れること、それらには個人差があることがわかる。 【知・理】 思春期に現れるその個人差について、肯定的に受け止め、表現することができる【思・判】
5分	4. 体のはたらきの変化についてまとめる。 ・男の子と女の子のはたらきについてそれぞれまとめる。	○ワークシートに記入させ、用語を確認する。		
10分	5. 心の変化について知る。 ・思春期に起きる心の変化についてのスライドを見た後に、アンケートの結果も紹介しながら、変化が起こる理由について考える。	○互いに理解しあうことが大切なことを確認する。	○男女の心の違いについて体験談を話す。	
まとめ 5分	6. まとめ ・まとめのあと授業の感想を書き、数名に感想を発表してもらおう。 7. 次時の予告 ・よりよく育つために必要な生活習慣について学習することを伝える。	○適切に感想を書いているか確認し、発表児童を指名する。	・適切に感想を書いているか確認する。	

(4) 評価

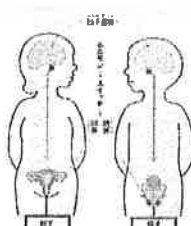
体や心の変化はホルモンが関係することを知り、男女の体や心の違い、変化を理解することができたか。

(5) 板書計画

思春期にあらわれる変化②

めあて 思春期におこる体や心の変化について知ろう。

体の変化



変化には個人差がある

心の変化

アンケート結果

男子の結果	女子の結果
-------	-------

理解し合うことが大切

脳から出るホルモンが体にはたらきかけ変化がおこる

まとめ 思春期になるとホルモンの関係で、初経や精通が始まったり、いせいを意識し始めたりする。

(6) 座席表

黒板

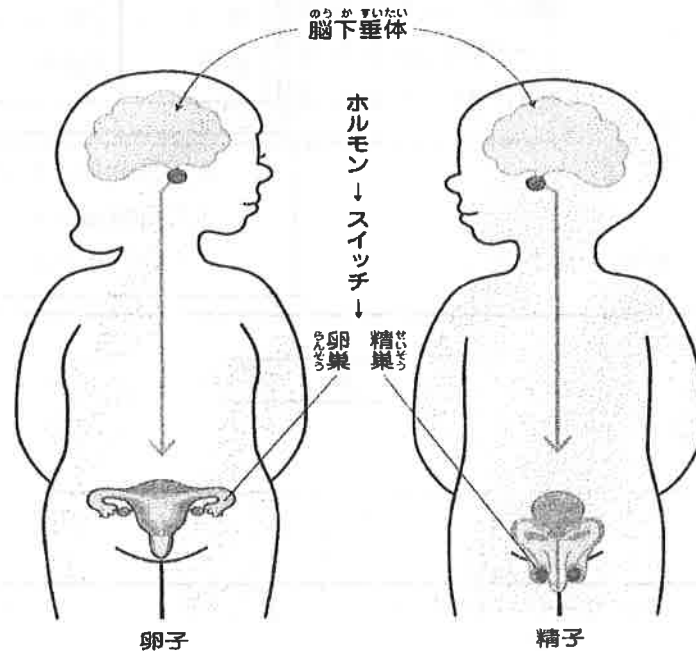
まお	はるか	ももの	りゅうご	ゆうま	みみ
こうた	ななみ	ゆり	はるき	さな	ひろ
かなで	ななみ	ももか	きょう	このみ	けんご
しょう ま	りあん	じゅじゅ	あやと	るい	かいや
はやと	せあ	あずみ	いつき	こたろう	なおか

思春期にあらわれる変化

4年()組()番
名前

めあて

思春期になるとおこる や の変化について知ろう。



●男子に起こる変化

男子では、思春期になると、精巣で がさかんにつくられるようになります。精子は、いろいろな液体とまざって精液となり、からだの外に出されます。これを といい、はじめての射精を といいます。

●女子に起こる変化

女子では、思春期になると卵巣の中の が、およそ月1回 子宮へ送られます。その後、子宮内の血液などいっしょに、からだの外に出されます。これを といい、はじめての月経を といいます。



まとめ

思春期になると



ふりかえり〇学習した言葉を使って、ふりかえりを書いてみよう！

3

思春期にあられる変化

2章 ● 育ちゆく体とわたし



学習の課題

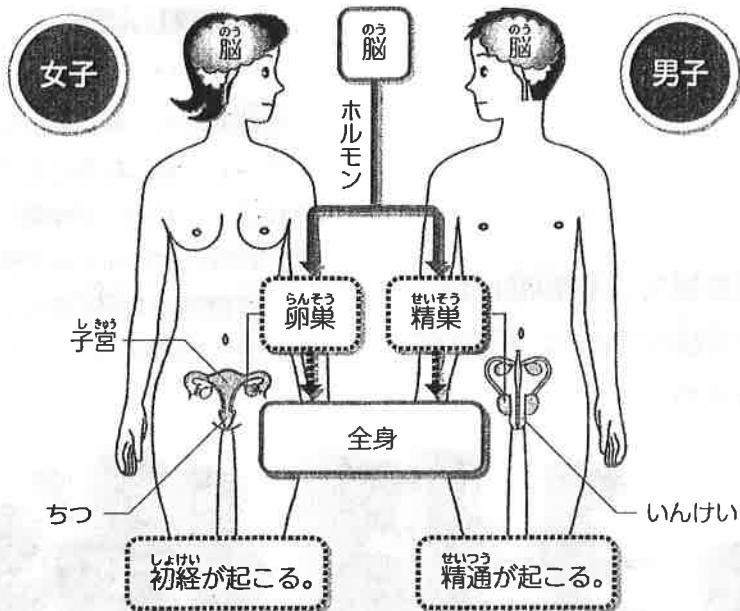
思春期には、体のはたらきや心も変化します。それはどんな変化なのでしょう。

学習活動

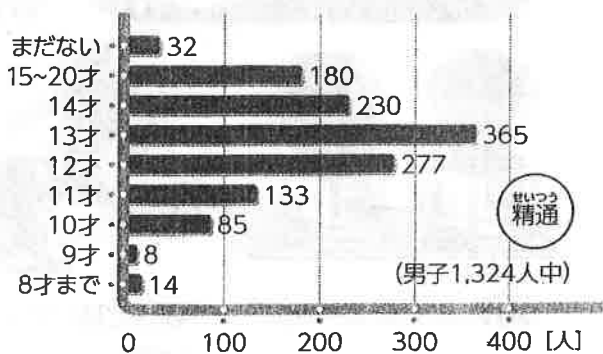
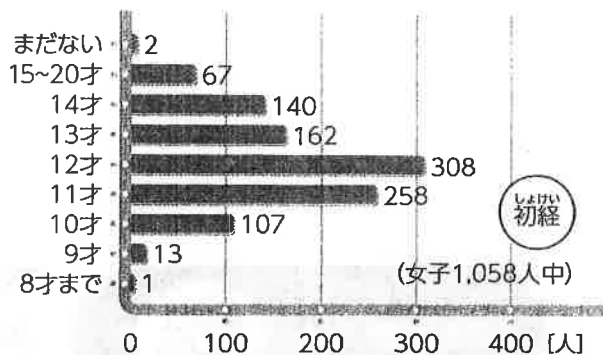
調べてみよう

思春期には、体のはたらきにどんな変化が起こるのでしょうか。

初経や精通を経験した時期(2011年調査)
(日本性教育協会「青少年の性行動」2012年)
※大学生の回答。「わからない」や無答はふくまれていない。



のう 脳から出るホルモンが、体にはたらきかけ、変化が起こる。



解説 初経(女子)と精通(男子)

思春期になると、女子は月に1回くらい、血液などがちつから体の外に出されます。これを月経といい、初めての月経を初経といいます。月経のことを、生理ということもあります。

男子はねむっているときなどに、精液(白い液)がいんけいから体の外に出されることがあります。これを射精といい、初めての射精を精通といいます。

初経や精通が始まる時期には個人差があって、中学3年生より後に経験する人もいるんだね。



まとめ ● ホルモンは、体のいろいろなはたらきを調整したり、思春期の体の変化をうながしたりします。ホルモンは血液によって全身に運ばれます。

思春期になると、女子には初経が、男子には精通が起こります。これらは、わたしたちの体が大人の体に近づき、新しい生命を生み出すための、じゅんぴが始まったことでもあります。

広げよう 26ページ

- ・月経の仕組み
- ・新しい生命

学習活動

活用して 深めよう

もし、初経や精通が起こって心配している友達がいいたら、どんな言葉をかけると安心させられるか、考えてみましょう。



相談しよう

思春期にあらわれる変化について、気になることがあれば、このページを開いて、家の人やたんにんの先生、養護教諭(保健室の先生)などに相談しましょう。

学習活動

考えてみよう

下の絵を見て、思春期に起こる心の変化について、考えてみましょう。



異性のことが気になる。



異性と話したいけれど、はずかしい。



からかわれて、異性に冷たくしてしまう。



女子と男子とで意見が合わない。

思春期には心にも変化があらわれ、異性のことが気になったり、仲良くしたいという気持ちが高まったりします。この心の変化はだれにでも起こりますが、変化の仕方や、あらわれる時期には、個人差があります。

つなげよう

保健5年

5年の保健では、不安やなやみへの対しよなど、心の健康について学習します。

まめちしき

異性とは、女子から見て男子のこと、男子から見て女子のことです。