

体育科（保健）学習指導案

平成28年 11月4日（金）6校時

石垣市立登野城小学校4年1組

男子17名 女子12名 計29名

指導者：T1：金城 梢（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、男女の特徴が現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、これらは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、男女の特徴が現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・発達によい適切な運動、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、男女ともに仲が良く、休み時間や放課後も一緒に下校したり遊んだりすることが多い。また、係り活動や当番活動も協力して行うことができる。そのため、アンケート結果からも、異性に対して「優しい」「おもしろい」「力が強い」といった回答が多くみられた。だが、少数であるが否定的な意見も出ている。

体の変化については、身体計測を行うごとに身長の伸びに一喜一憂したり体重の変化を気にしたりしている児童もおり、大人への体の変化でも「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。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はいない。

学級のほとんどの児童が休み時間や放課後には体を動かし、9～10時間程度の睡眠をとっている。また食事に関しても、「最後まで食べる」「ごはんの前におやつを食べない」ときちんと食事をとるという意識をもっている児童がいる。だが、栄養のバランスについては関心が無いようだ。

(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。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持ち、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	<p>○体は年齢に伴って発育・発達し変化すること。</p> <p>○体の発育・発達のかたや時期には、個人差があること。</p>	<p>○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】</p> <p>○体の発育・発達の仕事は、人によって違いがあることに気づくことができる。</p> <p>【思・判】</p> <p>○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。</p> <p>【関・意・態】</p>
第2時	思春期にあらわれる変化	<p>○思春期には体つきに変化が起り、男女の特徴が現れること。</p>	<p>○思春期に現れる体の変化に興味をもって調べ、考えようとしている。</p> <p>【関・意・態】</p> <p>○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。</p> <p>【思・判】</p> <p>○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】</p>
第3時 本時	思春期にあらわれる変化	<p>○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。</p> <p>○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。</p> <p>○思春期には異性への関心が芽生えたりすること。</p>	<p>○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。</p> <p>【関・意・態】</p> <p>○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】</p> <p>○思春期に現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】</p>
第4時	よりよく育つための生活	<p>○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。</p>	<p>○体がよりよく育つのに必要なものはどんなことか、既習事項を生かしながら、考えようとしている。</p> <p>【関・意・態】</p> <p>○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】</p> <p>○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】</p>

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
		T 1 (○主に指導)	T 2 (○主に指導)	
導入 3分	1. 前時の振り返り。 2. めあての確認 ・体の変化図を掲示後、ワークシートを配布する。	○思春期には外見の変化が起こることを確認する。		
展開 12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、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）の現象についてのみに留め、月経のしくみや生命の誕生までは触れない。 ○変化には個人差があることを伝える。	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。
5分	4. 悩んでいる友達への言葉かけを考える。 ・ワークシートに言葉を書いたのち、ペアでお互いに聴きあう。	○発達の段階に応じて、後日個別指導を行う。	・ワークシートに適切に書いているか、聴き合っているか確認する。	【知・理】 思春期に現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】
20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

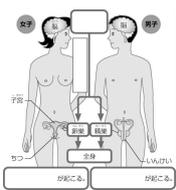
体や心の変化はホルモンが関係することを知り、男女の体や心の違い、変化を理解することができたか。

(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はどんなものか知ろう。

体の変化



脳から出るホルモンが体にはたらきかけ変化がおこる

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
-------	-------

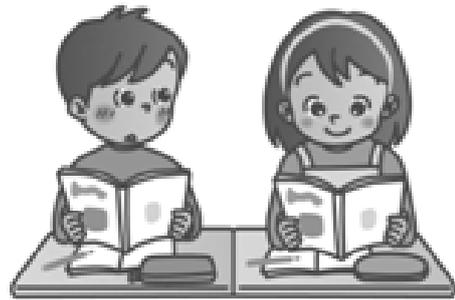
理解し合うことが大切

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

第4学年 体育科（保健）学习指导案



平成28年 11月4日（金）6校時
石垣市立登野城小学校4年1組
男子17名 女子12名 計29名
指導者：T1：金城 梢（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