

体育科（保健）学習指導案

共同研究 八重山地区小学校体育研究会
平成26年 10月31日（金）6校時
石垣市立八島小学校4年1組
男子21名 女子17名 計38名
授業者 T1 嵩原 要
T2 西表 広美

1. 単元名 育ちゆくからだとわたし

2. 単元の指導目標

- ・ から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・発達のしかたや時期には、個人差があることを理解できるようにする。
- ・ 思春期にはからだ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、おとなのからだ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。
- ・ からだ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）教材について

本単元では、自分の体がこれまで成長して大きくなってきたことに気づき、そして、思春期に起こる体の変化（体の外の変化、体の内の変化）について学習する。

体の変化は、大人の体になる準備であり、誰にでも起こること、またその変化には個人差や男女差があることなどを理解させる。その上で、これから自分の身に起こる変化に対応できるような心構えを持てるよう構成されている。加えて、体のよりよい成長には、食事・睡眠・運動の3つの要素が深く関わっていることを考えさせ、自分の生活の仕方を見直す機会となる学習である。

5学年の理科における「ひとのたん生」の学習にも深く関わっているが、本単元では、体の変化の現象について知ることで、自分の身に起こる変化を、肯定的にとらえられるようにする必要がある。発達には個人差がある中、早い子では4年生で体の変化が現れるということも踏まえ、思春期における体の発達について学習する。

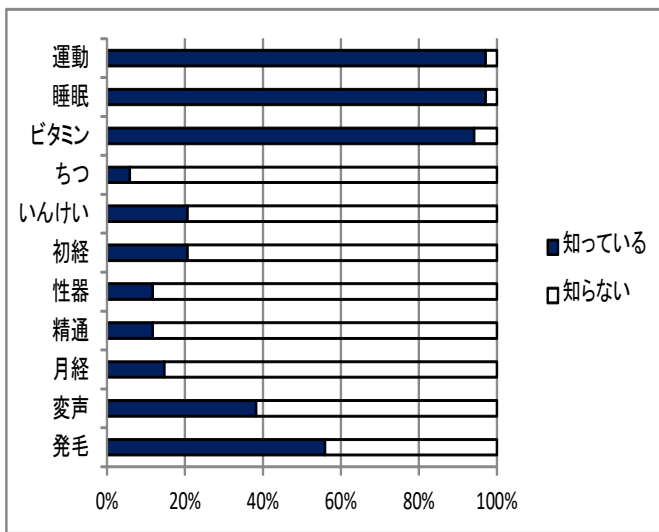
(2) 児童について

児童の体の発達の実態を見ると、大きい子と小さい子を比べて、男子で身長差30センチ、体重差30キロ、女子で身長差30センチ、体重差20キロとなっており、かなりの個人差が見られる。また、身長の高い子では、県平均を15センチ以上、上回る子が5人おり、体の成長が比較的早いと考えられる児童がいる。

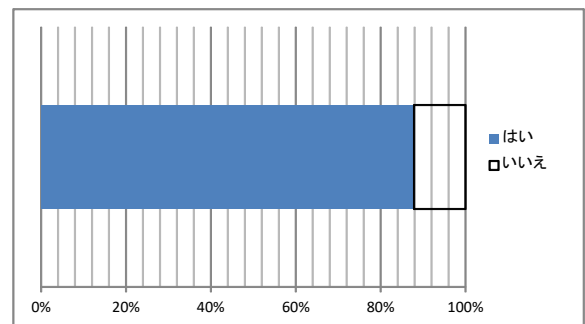
男女関係なく遊ぶ様子が見られるなか、グループ分けやチーム分けなどでは、互いに異性を気にする様子がある。また、異性間でのひやかしなども度々見られ、実感的ではなくとも、異性を意識していることがわかる。

アンケートの結果

① 次の言葉を知っていますか。(保健教科書より)



② 男女関係なく遊べますか



いいえの理由

- ・異性がよくふざけるから
- ・異性があると雰囲気が悪くなりそう
- ・理由はないけど遊びにくい など

③ 男女いっしょにいて、はずかしいと思うときはどんなときですか。

- ・着替えのとき
 - ・席替えのとき
 - ・話したり、いっしょに遊んだりするとき など
- (26人は、はずかしいときはないと答えている)

(調査対象 4学年児童38名 平成26年10月14日実施)

「体」についての専門的な言葉については、ほとんどの児童が知らないなか、数人の児童が本や様々なメディアを通して知っていた(①)。しかし、科学的な意味合いをきちんと理解している児童はいないと考えられる。また、ほとんどの児童が異性を意識していない回答をしているなか、数人の児童が異性との関わりに抵抗や恥ずかしさを感じているという内容の回答をしている(②③)。

以上のことから、学級のなかで成長に大きな個人差が現れていること、思春期における体の変化が4年生のうちに起こりうる児童がいること、異性間で意識し合っていることを実感している児童がまだ少ないことがわかった。また、「体」についての知識や理解が不十分であった。

(3) 指導について

以上の実態を踏まえ、児童のほとんどが体や心の変化を実感的にとらえられていないなか、確実に起こる自分の体の変化に対する心構えを持つことができるような指導に努める。

養護教諭には、専門的な知識を話してもらおう。学習指導要領解説体育編の内容の取扱いのなか、「自分を大切に育てる観点から、自分の体の変化や個人による発達の違いなどについて自分のこととして実感し、肯定的に受け止めることが大切であることに気づかせるよう配慮するものとする」とある。自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにするため、その変化の意味や機能面についても言及することで安心感を持たせるようにしたい。また、養護教諭には、知識と合わせて悩み相談などの事例を挙げてもらおうことで、学習を自分のこととしてとらえ、また、友達に関わることであるという身近な問題意識をもたせつつ、不安になった時は相談ができるという雰囲気をつくりたい。なお、養護教諭には、単元すべての学習に関わってもらおう。

【第一時】個人差と男女差について、事例を挙げながら説明。

【第二時】思春期という言葉、体の外の変化について説明。また、悩み相談の事例紹介

【第三時】体の中の変化のしくみについて説明。また、悩み相談の事例紹介

【第四時】睡眠（休養）の重要性の説明（食事については、栄養士にも関わってもらおう）

学習のまとめでは、一人一人の体の変化を見守る保護者の存在に触れ、児童の不安を和らげ、また、保健の学習を授業参観に当てたり、学習のたびに学級通信で保護者に報告したりすることで、家庭の親子で話すきっかけになるようにしたい

そして、異性間の抵抗感を最小限にとどめるため、本単元であつかう言葉や知識を、「体を理解する科学的な学習」としてとらえさせたい。正しい知識として、恥ずかしくない言葉として理解をうながし、相手の体を理解することで、お互いを尊重する視点を持たせたい。これからの自分の生活について考える場面では、掲げるだけの目標にならないよう、自分に合った実現可能な目標を意識させ、家庭・学校生活の中で実行できるよう指導・支援する。

本研究においては、「沖縄県小学校体育研究会」編集の保健ノートの効果的な活用（ノート記述を中心とした評価）についても考察し、主にノートの記述から見取る評価と、その評価を子どもたちの学習の定着度を把握する手段として、その後の指導につなげていきたい。

4. 指導・評価計画

時	「小単元名」・めあて	主な学習活動	評価	おおむね満足できる	具体的な支援
1	「大きくなったわたし」 生まれてからこれまでのようすをふり返り、体の成長の仕方について考えましょう。	各家庭で調べてきた一人一人の成長の記録をもとに、成長の個人差や男女差について気づく。	【知識・理解①】 身長・体重など、からだは年齢に伴って変化することがわかり、また、人によって違いがあることがわかる。 【関心・意欲・態度①】 自分の発育・発達のしかたを、お家の人の話を手がかりにして、考えようとしている。	P 3 赤ちゃんのころ、入学式のころについて、聞いた話やふり返ったことを書いている。 P 5 まとめで正しい言葉が記載されている。	授業前に、家庭学習として、赤ちゃんのころ、1年生のころについて、調べ学習をすすめておく。日曜参観で、調べたことを発表する。
2	「思春期にあらわれる体の外の変化」 思春期のわたしたちの体の変化についてわかるようにしよう。 体の変化は、だれにでもおこり、個人差があることがわかるようにしよう。	男女の体つきの変化を表す写真・絵から、変化の男女差に気づき、自分の体の変化に対しての心構えを持つ。	【思考・判断①】 思春期にあらわれる変化や、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。 【知識・理解②】 思春期にあらわれるからだつきの特徴やその他の変化について理解し、まとめることができる。	P 7 「話し合ったこ」に気づいたことが書かれている P 8 調 7/9 正解	友達と話し合いながら考えさせる。 話し合いの結果と、養護教諭の話を板書でまとめる。

3	「思春期にあらわれる体の中の変化」 思春期になるおこると体の中や心のいろいろな変化がわかるようにしましょう。	男女の体の機能面を知ること、体の変化を肯定的にとらえる。また、異性について正しく理解する。	【知識・理解③】 思春期にあらわれるからだのはたらきの変化は、だれにでも起こるおとなの体に近づいたしるしであることがわかる。	P10「わかったこと」に自分の体の変化に対しての心構えについて書かれている。 P12考 「みとめ合い」の言葉に着目できる。	養護教諭に、専門的な話と合わせて、悩み相談の事例をあげてもらう。 本時の前半部で学習した異性の体の機能について考えさせる。
4時	「よりよい発育」 元気にすくすく育つには、どんなことに気をつけたらいいかわかるようにしましょう。(食事、運動、休養、睡眠)	自分の生活のしかたをふり返り、よりよい発育のしかたについて考える。	【関心・意欲・態度③】 からだをよりよく発達させるために、食事、運動、休養、睡眠のそれぞれについて、気をつけて生活しようとしている。	P14、15、16考 自分にあった生活の改善点を書いている。	P14 健康度チェックを振り返らせ課題を確認させる。

5. 本時の学習（3 / 4）

(1) ねらい

思春期には初経、精通が起こり、異性への関心も芽生えること、これらの変化はおとなのからだに近づく現象であることを理解し、肯定的に受け止められるようにする。

(2) 授業仮説

展開の場面で、養護教諭から専門的な話を聞き、変化が起こる機能的な意味についても理解することで、思春期に起こる体の変化を肯定的に受け止められるだろう。

(3) 本時の展開

	学習活動 「主な発問と指示」 ・予想される児童の反応	指導上の留意点●と支援○ および【評価】
導入 八分	1. 前時の学習である、思春期についてふり返り、体の外の変化についておさえる。 2. 体の内の変化について予想させる。 「目に見えない、子どもと大人のちがいで何だろう」 ・内臓がちがう ・心がちがう 3. めあての確認	●前時の科学の話とプライベートな話をおさえる。 ●脳ホルモンの働きをふり返る。
展開 三十分 二十分	思春期になるとおこる体の中や心の変化がわかるようにしよう	
	4. 初経と精通の現象について知る。 「どんな体の変化があるか、自分の予想と合わせて考えながら聞いてみましょう」 「ノート P 10『わかったこと』に、広美先生の話をもとめてみましょう」	○養護教諭から思春期について専門的な知識について話してもらおう。また、思春期におけるなやみ相談などを紹介してもらおう。 ●現象面だけでなく機能面にもふれることで、自分の体の変化を肯定的にとらえられるようにする。 ○書けない児童には、もし自分だったらという視点で書かせる。
(十分)	5. 思春期に起こる心の変化についてまとめる ・ノート P 12の図をもとに、異性への関心がどのように変わっているのか考える。 「みんなの心はどのように変化しているのでしょうか」	○体の機能について異性のことも正しく学んだことをふり返り、相手を正しく理解することの大切に気づかせる 【知識・理解】 思春期にあらわれるからだのはたらきの変化は、だれにでも起こるおとなの体に近づいたしるしであることがわかる。
まとめ 七分	6. 自分の体の変化について知りたいこと、聞きたいことについて、お父さんお母さんに聞きたいことを考える。	

(4) 評価

思春期には初経、精通が起こり、異性への関心も芽生えること、これらの変化はおとなのからだに近づく現象であることを理解し、肯定的に考えられるようにする。

(5) 板書計画

<p>育ちゆく体とわたし</p> <div data-bbox="188 338 477 640"><p>体の外の変化 掲示物</p></div>	<p>めあて 思春期になるとおこる体の中や心の変化がわかるようにしよう</p> <div data-bbox="571 327 887 640"><p>キーワードの説明 卵子 月経 初経 精子 射精 精通</p></div>	<p>三つの安心</p>	<p>心の変化</p> <div data-bbox="1098 353 1342 645"><p>ノートP12の絵</p></div>
---	---	--------------	--

(6) 座席表

資料 本時以外の学習（1 / 4）

(1) ねらい

からだは年齢に伴って変化すること、発育のしかたや時期には、人によってちがいがあ
ることを理解できるようにする。

(2) 授業仮説

自分の身長伸びをふり返る場面で、授業前にあらかじめ聞いてきた家族の話を活
用することで、自分の成長を実感できるとともに、人によってのちがいをとらえるこ
とができるだろう。

(3) 本時の展開

	学習活動 「主な発問と指示」 ・予想される児童の反応	指導上の留意点●と支援○ および【評価】
導入 五分	1. ノートP 2、3にまとめた自分の成長の様子 を見ながら、保健の学習の目標を確認する。 「4年生の保健では、自分の体の成長を中心に学 習していきます。」 2. めあての確認	○家庭学習で、自分の赤ちゃんの ころの様子と入学式のころの様子 を調べさせる。 【関心・意欲・態度①】 自分の発育・発達のしかたを、お 家の人の話を手がかりにして、考 えようとしている。
生まれてからこれまでのようすをふり返ってみましょう		
展開 三十分	3. 「赤ちゃんのころのわたし」「入学式のころ のわたし」にまとめた自分の様子を友達とくら べる。 4. 自分の成長グラフをノートP 4に貼り、自分 の成長を確認する。 5. 養護教諭から体の成長のしかたについての話 を聞き、個人差や男女差について知る。 「4年生の一人一人の成長のしかたには、どん なとくちょうがあるのでしょうか」	○特徴的なエピソードを取り上げ て、数人の児童に発表してもら う。 ○4年1組の平均身長を示しなが ら、一人一人ちがうことを意識さ せる。 ●養護教諭には、4年生の身長や 体重についての相談の事例をあ げてもらい、心配ないというこ を伝えるようにする。 ○担任の事例を実物大の絵を使 って紹介し、個人差を強調する。 【知識・理解】 思春期にあらわれるからだのは たらきの変化は、だれにでも起 こるおとなの体に近づいたし るしであることがわかる。
まとめ 五分	6. ノートP 5に、今日分かったことをまとめる。	○児童の発表や養護教諭の話 を板書に残しておく。 【知識・理解①】 身長・体重など、からだは年 齢に伴って変化することがわか り、また、人によって違いがあ ることがわかる。

(4) 評価

身長・体重など、からだは年齢に伴って変化することがわかり、また、人によって違いがあることがわかったか

(2 / 4)

(1) ねらい

思春期にはからだつきに変化が現れ男女の特徴が現れることを理解できるようにする。

(2) 授業仮説

導入・展開の場で、自分たちの実態をアンケートによって知らせ、まとめの段階で、身近な大人の話の話を聞くことで、問題を自分たちのこととしてとらえ、体つきの変化や男女の特徴の理解が深まるであろう。

(3) 本時の展開

	学習活動 「主な発問と指示」 ・予想される児童の反応	指導上の留意点●と支援○ および【評価】
導入 八分	1. アンケートの結果を知る。 「みんなの男女の関わり方ってどんなものだっただろうか」 2. 今日の学習が科学のお話であることを知り、真剣に体の変化・男女のとくちょうについて考える姿勢をつくる。 「はずかしくない言葉やはずかしくない態度を身につけるために、科学的な知識を理解しよう」 3. めあての確認	●児童のなかで身近な話題を取り上げるようにする。 ●今までの無意識的な発言や行動にも目を向けさせる。 ○教科書にある科学的な用語「性器」「いんけい」「ちつ」を紹介する。 ●前時の個人差について振り返り、プライベートな話のあつかいに気をつけさせる。
男女のからだつき変化について考えよう		
展開 三十分 (十五分)	4. 1年生、6年生、おとなの男女のからだつきのわかる三枚の写真から、男女の変化について話し合う。 「三枚の写真からわかる、体の変化について考えたことを出し合おう」 ・一人学習 ・グループ学習 ・全体発表	○板書には書き込める拡大掲示を用意する。 ●話し合いの順序をしめし、一人一人が考えたことをノートに書きとらせる。ノートP7「自分の考え」「グループの考え」 【思考・判断】 成長に伴う体の変化や男女のちがいについて調べたり考えたりしている。
(十五分)	5. 体の変化についてまとめる 「思春期に起こる体の変化についてまとめよう」 ・養護教諭のお話から思春期ということばについて知る ・自分の体の変化について理解することで、自	○グループの発表をもとに、キーワードを板書に残しておく。 ○養護教諭から思春期について専門的な知識について話してもらおう。また、思春期におけるなやみ

	分の成長について安心して考えられる。	相談などを紹介してもらおう。
まとめ五分	6. 自分の体の変化について知りたいこと、聞きたいことについて、お父さんお母さんに聞きたいことを考える。 「自分の成長を見守ってくれている人に自分の体の変化について知りたいことを聞こう。」	○プライベートな話ができる人がどんな人なのか考えさせる。 ●質問がはずかしいと感じる児童にはお手紙を準備する

(4) 評価

思春期にはからだつきに変化が現れ男女の特徴が現れることを理解できるようにする。

(4 / 4)

(1) ねらい

からだのよりよい発育・発達には、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要なことを理解し、自分の生活を見直すことができる。

(2) 授業仮説

展開の場で、食事・運動・睡眠の三グループで分かれて学習を進め、最後に一つにまとめることで、一つ一つの学習をより深めることができ、自分の生活を見直す機会となるであろう。

(3) 本時の展開

	学習活動 「主な発問と指示」 ・予想される児童の反応	指導上の留意点●と支援○ および【評価】
導入	1. 体がよりよく育つことについて考える。 「よりよく育つためにどうすればよいでしょうか」 ・よく食べること ・よく眠ること	○「よりよく」を強調する。
八分	2. ノートP13のすくすく度チェックで、自分の生活をふり返る。	●担任も同時にすくすく度チェックをしながら、テンポよくすすめる。
展開	よりよく育つためには、どんなことに気をつければいいかわかるようにしよう。	
三十分 (二十分)	3. めあての確認 4. 自分のすくすく度チェックで足りないものを確認する。「食事」「運動」「睡眠」の三グループに分かれ、話を聞く。	○グループの「食事」には栄養士、「運動」には担任、「睡眠」には養護教諭がつき、それぞれで大切なことを伝える。 ●ワークシートに大切なことを書きとめられるようにする。
(十分)	4. 3つのグループで聞いてきたお話を出し合い、食事はP14、運動はP15、睡眠はP16にまとめる。	●ワークシートに書き留めた内容をノートと対応させ、話を聞けなかった他のグループも、ノートにまとめられるようにする。

ま と め 五 分	5. 「食事」「運動」「睡眠」の視点で、自分の生活をどのように変えていくかを考える。	○数人の児童に発表させ、具体的な生活の見直しについて考えさせる。 【関心・意欲・態度③】 からだをよりよく発達させるために、食事、運動、休養、睡眠のそれぞれについて、気をつけて生活しようとしている。
-----------------------	--	---

(4) 評価

からだをよりよく発達させるために、食事、運動、休養、睡眠のそれぞれについて、気をつけて自分の生活を見直そうと考えることができたか。