

第4学年 体育科（保健領域）学習指導案

公開 I

学 級 第4学年33名（男子14名 女子19名）

授業者 T 1 T 2

T 3

1 単元名 育ちゆくからだわたし 「4 よりよく育つための生活」（4/4）

2 指導の立場

（1）単元について

4年生という時期は、心身ともに大きく成長する時期である。児童は年に数回行われる発育測定のために自分のからだの成長に喜びを感じている。しかし、成長には性別や個人によっても違いがあり、今は人生の中で最も個人差が目立つ時期である。そのことにより、自分の成長を不安に感じる児童もいると考えられる。そこで、思春期にあられる体の変化は当然のものであることを認識させ、不安を軽減させたい。そして、これからの個人のからだの変化について理解し、喜びや期待がもてるようにしたい。

また体をよりよく発達させるためには、調和のとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が必要であり、どれか1つだけを心がけていても体をよりよく発達させることはできない。そのため、食事、運動、休養・睡眠が骨の成長にどのような影響を与えているのかを知ることにより、それぞれの必要性を理解させたい。また、単に知識を理解させるだけでなく、今までの生活をふり返らせ、体をよりよく発育・発達させるために食事、運動、休養・睡眠の中で、よりよい生活を送るために直していきたいことは何かを考え、より規則正しい生活を送ろうと思い、実践に移せるようにしたい。

（2）児童の実態について

男子14人、女子19人、計33人の学級である。体を動かすことが好きな児童が多く、特に男子はよく外で遊んでいる。

本時の前に食事、運動、睡眠について、それぞれ「自分は十分にとれていると思うか。」という質問をしたところ、食事は32人(97%)、運動は20人(61%)、睡眠は25人(78%)が十分にとれていると思うと回答した。その後生活実態調査を行ってみると、朝食で赤・黄・緑はそろっている児童は多かったが、カルシウム、ビタミン、たんぱく質を摂っている児童は7名であった。特に、カルシウムは多くの児童が摂れていなかった。学校給食では、ほとんどの児童が好き嫌いなく完食をしているが、一部の児童は、苦手な物を残すことがあり、家庭でも、嫌いなものは食べない児童がいる。また、平日家に帰ってからはテレビやゲームを見たり遊んだりしている児童は全員であり、特に習い事のスポーツ以外、外へ出て体を動かしている児童は少数であった。さらに睡眠では、21時30分に就寝しているのは、15名であったが、中には、23時以降に就寝している児童もいる。

そこで、よりよく発育するためには、自分の生活をもう一度見直し、食事、運動、休養・睡眠に目を向けさせ、考えさせていきたい。

食の楽しさや大切さに気付き、よりよい食生活を生み出す子の育成 ～食育の推進による健やかな体づくりをめざして～

研究仮説

給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習など全教育活動で食に関する指導に取り組むことで、児童が食に対する関心を高め、よりよい食生活をめざして実践に移すことができるであろう。

《教科指導》研究の視点2 生活実践力につなげるための学習過程の工夫

(1) 児童の食に対する関心を高め、学ぶ意欲や必然性をもたせる課題づくりの工夫

本時ではまず、自分がどんな体に成長していきたいのかをイメージをもたせ、よりよい成長の具体的なイメージを抱き、そのために現在行っていることを確認し、本時の課題につなげる。

(2) 児童の思考を深めるための課題追究のあり方

① 担任と養護教諭による T T の工夫

成長のために必要な丈夫な骨を作るには食事、運動、休養・睡眠が大切ある。そのため、専門的な知識をもつ養護教諭が、特に骨に着目をし、よりよく育つためには調和のとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が必要であることを具体物を提示しながら視覚的に分かりやすく説明し、児童が自分の生活をふり返り、自分の生活のよかった点やもう少し改善していきたい点を考えられるようにする。

② 意欲的な追究や生活実践力につなげるための学習活動の工夫

食事、運動、休養・睡眠の9項目の生活習慣を振り返ることで、養護教諭の話と自分の生活とを関係付けながら話を聞くことができるようにする。自分が普段行っている食事、運動、休養・睡眠にはそれぞれの役割があることを理解し、継続していきたいと思えるようにする。さらに、改善点はこれから見直していきたいという実践への意欲につなげていく。

(3) 学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫

よりよく成長するために、食事、運動、休養・睡眠のどれを自分が頑張りたいのかを選んだり、学んだことを保護者に伝えたりすることができる学習カードを活用する。また、学習したことを活かした実践カードを活用し、家庭での子どもの生活習慣を保護者に見届けていただき、継続・習慣化につなげたい。

4 単元の目標と評価の観点

(1) 単元の目標

体の発育・発達について理解できるようにし、身近な生活において健康で安全な生活を営む資質や能力を育てる。

(2) 評価の観点

- ・ 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むことができる。
(関心・意欲・態度)
- ・ 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、それらを表すことができる。
(思考・判断)
- ・ 年齢に伴う体の変化や個人差、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。
(知識・理解)

(3) 食に関する指導目標

- ・ よりよく育つためには調和のとれた食事、適切な運動、十分な睡眠が必要であり、調和のとれた食事の摂取を心がけて、それを維持しようとすることができる。
(食の重要性)
- ・ よりよく育つためには、タンパク質、カルシウム、ビタミンが必要である事を知り、自らの生活改善に活かすことができる。
(心身の健康)

5 単元指導計画（全4時間）

	単元とねらい	主な指導活動	評価基準
1	「大きくなってきたわたし」 自分の身長伸びを確認し、他者と交流する活動を通して、体は年齢に伴って変化することや、発育・発達のしかたや時期には個人差があることを理解することができる。	・体は年齢に伴って変化し、発育・発達している。 ・発育・発達の時期は個人差がある。	身長・体重など、体は年齢に伴って変化することがわかる。 (知識・理解)
2	「思春期にあらわれる変化①」 グループで男性・女性の体にはどのような特徴が現れてくるか調べる活動を通して、思春期には体つきに変化があり、男女の特徴が現れること、また、変声、発毛などが起こることを理解することができる。	・思春期には体つきに変化があり、女子はふっくらと丸みのある体つきに、男子はがっしりとした体つきになっていく。 ・思春期には声変わりや発毛などの変化も見られる。 ・変化の仕方や変化の現れる時期には個人差がある。	思春期に現れる体の変化に興味をもち、自分なりに調べようとしている。(関心・意欲・態度)
3	「思春期にあらわれる変化②」 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を知ることにより、これらの変化は誰にでも起き、おとなの体に近づく現象であることを理解することができる。	・思春期になると女子は初経、男子は精通が起こり、大人の体に近づく。 ・思春期には心の変化も見られ、異性への関心が高まってくる。 ・変化は誰にでも起こることであるが、変化の仕方や変化の現れる時期には個人差がある。	思春期に現れる体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ているしるしであることがわかる。(知識・理解)
4 (本時)	「よりよく育つための生活」 よりよい成長に向けた生活について考えることを通し、よりよく育つためには、「調和のとれた食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」の3つが必要であることがわかり、自己の生活と照らし、具体的な改善点をみつけ、実践に移そうとすることができる。	・体がよりよく育つためには栄養のバランスの良い食事、適度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。	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、適度な運動、休養・睡眠が必要であることがわかる。(知識・理解)

6 本時のねらい

よりよい成長に向けた生活について考えることを通し、よりよく育つためには、「調和のとれた食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」の3つが必要であることが分かり、自己の生活と照らし、具体的な改善点を見付け、実践に移そうとすることができる。

7 本時の展開

	ねらい	学習活動	指導援助および【評価規準】 ※人権教育の観点	
つかむ	「よりよく育つ」という意味を考え、本時のねらいにつなげる。	1 よりよく育つとは、どういうことかを考える。 ・健康な体のまま大きくなること。 ・今よりもぐんと身長が伸びること。 ・大人の体になっていくこと。	《T1》 ・前時までの学習とつなげて、「よりよく育つ」という意味を考えるように促す。	《T2・T3》 〈T3〉 ・T1が指示した活動がすぐにできるように、声をかけたり支援をしたりする。
追究する	食事、運動、休養・睡眠の3つのつながりは、どれも欠けてはいけないものであることを理解することができる。	よりよく育つためにどんな生活を送るとよいか考えよう。		
		2 よりよく育つために、生活で必要なことを考える。 ・食事 ・運動 ・休養・睡眠	・3年生での既習事項をおさえる。	
		3 よりよく育つためには、どんな食事をとればよいのかを考える。 ・赤・黄・緑がそろっている ・バランスがよい	・今までの生活で食事について気をつけていることを確認する。	〈T2〉 ・T1の説明や児童の発言を板書に位置付ける。
まとめる		4 調和のとれた食事について知る。 ・たんぱく質…からだをつくる ・カルシウム…骨や歯をつくる ・ビタミン…からだの調子を整える	・たんぱく質・カルシウム・ビタミンのそれぞれの役割についてや、食事は骨をつくる役割があることを押さえる。 ・児童の発言や養護教諭の説明を板書に位置付ける。	・1日に摂るとよいカルシウムの量をおさえる。 ・骨に着目をし、視覚的資料を用いて運動、休養・睡眠の必要性を関連付けて説明する。
		5 よりよい生活を送るための2つのポイントについて考えながら養護教諭の話聞く。 ・適度な運動 ・十分な休養・睡眠	・養護教諭の話を自分の生活に立ち返って考えさせ、よりよく育つためには3つの役割が重要であることをおさえる。	
活かす	今日の学習をふり返り、自分の生活から今後の課題をもつことができる。	6 まとめを書く。 よりよく育つためには、調和のとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠が必要である。	・学習をもとにして自分の生活のふり返りを考えた児童を指名する。	・自分の生活の問題点を解決できるように個別支援をする。
		7 自分の生活を見直し、分かったこと、これからがんばりたいことを考える。 ・学校でしか牛乳を飲んでいなかったで、骨をつくるために、家でも牛乳を飲みたい。 ・私は毎日学校で昼休みに外で遊んでなかったので、骨をきたえるために昼休みも外で遊びたいと思う。	評価規準 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・睡眠の3つが必要であることを理解している。[知識・理解]	
		8 学習をもとに一週間の生活チャレンジをする	※自分の生活を見つめて、改善しようとすることができる。(自己啓発力) ・1週間の実践により継続化を図る。 ・自分の生活習慣にもとにかんがえられていた児童を紹介する。	・養護教諭の話をもとに考えられていた児童を紹介する。