

# 体育(保健領域)

## 第4学年体育科(保健)学習指導案

日 時 平成〇〇年〇月〇〇日 (〇) 第〇校時  
 学校名 〇 〇 〇 〇 小 学 校  
 対 象 第 4 年 〇 組 計 〇 〇 名  
 指導教員 〇〇 〇〇  
 授 業 者 〇〇 〇〇

**単元名**  
 学習指導要領並びに学校の指導計画や使用する教科書等に合わせて設定する。

1 単元名 保健 「育ちゆく体とわたし」

2 単元の目標

体の発育・発達についての一般的な現象や思春期の体の変化を理解し、体をよりよく発育・発達させるために生活を工夫する態度を育てる。

**目標**  
 学習指導要領に示された目標、内容に基づいて設定する。この単元で児童に身に付けさせたい力を具体的に記述する。

3 単元の評価規準

ア 健康・安全への関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての思考・判断	ウ 健康・安全についての知識・理解
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すすんで取り組もうとしている。	① 体の発育・発達について、教科書や友達の話などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	① 体の年齢に伴う変化や個人差について理解している。
② 体の発育・発達について、課題の解決に向けての話合いや発表などの学習活動にすすんで取り組もうとしている。	② 体の発育・発達について、学習したことを自分の成長や生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。	② 思春期の体の変化について理解している。
		③ 体をよりよく発育・発達させるための生活について理解している。

**評価規準**  
 単元の指導目標を踏まえ、観点ごとの単元の評価規準を設定する。児童の学習状況を適切に評価し、指導に生かしていくために、学習活動に即した具体的な評価規準を設定する。保健領域は、左記の3つの観点で、単元全体を通して評価できるように計画する。

4 指導観

(1) 単元観

小学校学習指導要領解説体育編第3章第2節G保健によると、体の発育・発達については、その一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できるようにする必要がある。また、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解できるようにする必要がある。

本単元では、思春期に起こる体の変化について学習する。ここでいう体の変化とは、身長・体重の変化や、性別の違いによる体の変化と、初経・精通などの体の中の変化や、異性への関心が芽生える心の変化などがある。

特に、思春期に起こる体の変化は、個人によって早い遅いがあるものの、誰にでも起こる、大人の体に近づく現象であることを理解できるようにする。

また、本単元では体の発育・発達には調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることも併せて指導する。

なお、指導に当たっては、発達段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮する。

**単元について**  
 本単元の学習指導要領上の位置付けや指導のねらいを示す。学習指導要領解説等により、本単元がもつ教育的意義を具体的に記述する。

(2) 児童観

思春期に入ると、身長・体重の変化に加え、男子には男子の、女子には女子の、今まで経験したことのない体の変化が起こってくる。第4学年の発達の段階では、ほとんどの児童は、体の外側の変化には気付いているが、体の内側の変化には気付いておらず、目に見えない変化が自分自身の体に起こってくるということについても認識できていない状態であると考えられる。

本学級には、今の自分の身長の伸びに喜ぶ児童がいる反面、体重の増加を気にしたり、友達と比較することで自分の成長に不安を感じたりしている児童もいる。成長の様子にも大きな個人差が見られる。

そこで、本単元で体の外側・内側に起こる発育・発達について、具体的に示して男女の体の仕組みや特徴を押さえ、これらの変化は、近い将来、誰にも必ず起こるものであるということを正しく理解させたい。

**児童の実態について**  
 単元に関する既習事項、児童の興味・関心などの実態を記述する。

### 体育科(保健領域)の指導計画の作成上の基本的な考え方

保健領域については、身近な生活における健康・安全に関する基礎的な内容を重視するという観点から、第3学年「毎日の生活と健康」、第4学年「育ちゆく体とわたし」、第5学年「心の健康」及び「けがの防止」、第6学年「病気の予防」の5つの内容について指導する。

保健領域に配当する授業時数は、第3学年及び第4学年の2学年間で8単位時間程度、第5学年及び第6学年の2学年間で16単位時間程度とする。若干の幅をもたせて「程度」としたのは、体育科の目標から心と体を一体として捉え、体ほぐしの運動と心の健康、けがの防止と運動の実践などの指導に当たって、運動領域と保健領域との密接な関係をもたせて指導するように配慮する必要があるからである。

また、児童の興味・関心や意欲などを高めながら効果的に学習を進めるためには、学習時間を継続的又は集中的に設定することが望ましい。

#### 指導計画作成上の配慮事項

- 地域や学校の実態を考慮するとともに、個々の児童の実態に応じた指導や児童自らが課題の解決を目指す活動となるよう工夫する。
- 食事、運動、休養と睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に関する学習の効果を高めるため、保健領域の内容と運動領域の内容及び学校給食に関する指導との密接な関連を図った指導に配慮する。
- 知識を習得する学習活動を重視するとともに、習得した知識を活用する学習活動を積極的に行うことにより、思考力・判断力等を育成していくなど、指導方法の工夫を行う。
- 身近な日常生活の体験や事例などを用いた話合い、ブレインストーミング、応急手当などの実習、実験などを取り入れる。
- 地域や学校の実情に応じて養護教諭や栄養教諭、学校栄養職員など専門性を有する教職員等の参加・協力を推進することなど、多様な指導方法の工夫を行う。

(3) 教材観

本単元で扱う主な内容は以下の3点である。第一に「体の健康・発達」、第二に「思春期の体の変化」、第三に「体をよりよく発育・発達させるための生活」である。外面的な成長を視覚的に学べるようにするために、男女の幼児期と青年期のシルエットを使った活動や、模型を使って具体的な操作を通じた学習を取り上げている。男女に共通して起こる変化と男女特有の変化を分類する活動を通して体の変化や発育の個人差にも気付かせる。

そして、現在の自分の発育の様子を肯定的に受け入れ、これから起こる変化に対して不安を抱かないように配慮する。また、児童自身の身長伸びをグラフ化し、読み取る活動を取り入れ、個人差はあるが、誰にでも体の変化が起こることも理解できるようにしたい。

〈育ちゆく体とわたし〉 (第4学年)	ア	体の発育・発達	(年齢に伴う変化 体の変化の個人差)
	イ	思春期の体の変化	(男女の特徴 初経、精通 異性への関心)
	ウ	体をよりよく発育・発達させるための生活	(発育・発達させるための調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠)

教材について

各種教材・教具、地域の人材、学習環境等活用方法及び児童に身に付けさせたい力について記述する。

5 単元の指導計画と評価計画 (4時間扱い)

主題	時	ねらい	学 習 活 動	評価 (評価方法)
1 な っ て き た 体	1	・ 身長や体重などは、年齢に伴って変化することに気付く。	・ 自分の身長伸びをグラフに表す。 ・ 身長グラフを友達と比較し、分かったことや気付いたことをまとめる。	ウ-① (発言・ワークシート) ア-① (観察・発言・ワークシート)
2 お と な に	2 (本時)	・ 思春期における男女の体つきの変化として起こること、その変化には個人差があることについて考える。	・ 思春期に起こる体つきの変化について考える。 ・ 体の変化が起こる時期や変化の程度には個人差があることを理解する。 ・ 自分のこれから起こる体の変化に見通しをもって考える。	ア-② (観察・発言) ウ-② (観察・発言・ワークシート)
3 体 中 で も 始 ま	3	・ 思春期の性別による体の中の変化について理解する。 ・ 思春期には心にも変化が起こることを理解する。	・ 体の中で起こってくる変化について考える。 ・ 子宮の役目と月経の仕組みについて理解する。 ・ 初経や精通とその仕組みについて理解する。 ・ 思春期の心の変化について考える。	ウ-② (観察・発言・ワークシート) イ-① (発言・ワークシート)
4 の か ら だ	4	・ 望ましい発育・発達のためのよりよい生活の仕方を考える。	・ よりよく成長するためにはどんなことが大切なのか、自分の生活と比較したり、身近な生活との関係を見付けたりしたことを説明するなど、話し合う活動を行う。 ・ 食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が健康と密接に関係していることが分かる。 ・ よりよく成長するためのめあてをもつ。	ウ-③ (観察・発言・ワークシート) イ-② (発言・ワークシート)

指導計画

単元全体を通して、つかむ・取り組む・つなげるの学習過程を計画する。

学習内容について興味・関心を高めるための動機付けを大切にしながら、体の発育・発達や思春期の体の変化について理解し、体をよりよく発育・発達させるために生活を工夫する態度を育てられるよう指導計画を作成する。

養護教諭や学校医等の専門性を有する教職員の参加・協力が得られるようにするとよい。

学校における保健に関する指導について

児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行う。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科の時間はもとより、家庭科、特別活動などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努める。

また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮する。

保健学習と保健指導との関連・・・相互に関連付けて行うと効果的である。

保健学習 (体育)

教科としての枠組みに基づいて、現在から将来に向けての健康課題を主に扱う。学習内容は、系統性や関連性を重視して構成され、範例的に示される。健康の概念や認識、原理・原則を知識として習得し、知識を活用する学習活動である。

保健指導 (特別活動)

児童・生徒の実態に基づき、具体的に身近な健康課題を主に扱う。個人または集団を対象とし、時節や実態に見合った内容を題材とする。体験的な学習やカウンセリング等を通して、実践的な態度や能力を養うことを目的とする。

体育科(保健)における「言語活動の充実」について

体育科(保健領域)における「言語活動」では、次の点に留意する。

- ① 適切な話し言葉や文字が用いられている教材を使用する。
- ② 人権と関わる内容が多いので、児童が集団の中で安心して話ができるような教師と児童、児童相互の好ましい人間関係を築くこと。
- ③ 体験や観察を基に話し合い、身近な生活に課題を見付けたり選んだりする活動を充実する。
- ④ 健康に関わる概念や原則を基に、自分の生活と比較したり、身近な生活との関係を見付けたりしたことを説明するなどの活動を充実する。

6 本時の指導（全4時間中の第2時間目）

(1) 本時の目標

思春期における男女の体つきの変化として起こること、その変化には個人差があることについて考える。

(2) 本時の展開

段階	○ 学習活動・内容	指導上の留意事項・評価規準（評価方法）
つかむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子供と大人の体つきの違いについて考える。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児の頃の体つきから男女の違いについて考える。 「小さな頃は、体つきだけでは分からない」</li> <li>・ 大人の体つきから男女の違いについて考える。 「肩幅が広いから男の人」 「おしりが丸いから女の人」</li> </ul> </li> <li>○ 本時の課題を知る。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">大人に近づくと、体にいつ、どんな変化が起こってくるのだろう。</div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼児の男女のシルエットを示し、体つきだけでは男女の識別が難しいことを捉えさせ、幼児期は男女で体つきに大きな違いは見られないことを確認する。</li> <li>・ 成人男性・女性のシルエットを示し、違いを捉えさせ、大人の場合では後ろ向きでも男性・女性が識別できることに気付かせる。</li> </ul>
取り組む	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 思春期に起こる男女の体つきの変化について考える。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児童にワークシートを配り、体の変化について知っていることを書き込む。</li> <li>・ 体つきの変化について、気付いたこと、考えたことについて話し合う。</li> <li>・ 絵を用いて大人との体の違いについて考えを発表し、思春期における男女の体つきの変化について知る。</li> </ul> </li> </ul> <div style="margin-left: 20px;"> <p>[男子]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体つきががっしりした。</li> <li>・ ひげが生える。</li> <li>・ 声変わりをする。（のどぼとけが出る）</li> </ul> <p>[女子]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳房がふくらむ。</li> <li>・ 丸みのある体つきになった。</li> <li>・ 声が低くなった。</li> </ul> <p>[共通]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毛が生える。</li> <li>・ にきびができる。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「体の変化」について、分かったことをワークシートに書き込む。</li> <li>・ 「思春期」という言葉とその意味について知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 服を着ていて分からない部分や、親と入浴したことなどを思い出させ、体にはどのような変化があるかを考察させる。</li> <li>・ グループ編成に留意し、男子だけに起こる変化、女子だけに起こる変化、男女ともにおこる変化について話しやすいように、男女別2人組に設定する。</li> <li>・ 思春期に起こる体の変化について、分からない児童がいることも考えられるため、適宜、教師からの助言を行い話し合わせる。</li> <li>・ 男女の大人と子供の絵を提示することで、男女の体つきの変化について見付けやすくする。</li> </ul> <p>【評価規準ア-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などの学習活動にすすんで取り組もうとしている。（観察・発言）</p> <p>【評価規準ウ-②】 思春期の体の変化について理解している。（観察・発言・ワークシート）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体の変化の時期や程度には、個人差があることをおさえる。</li> </ul>
つなげる	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時の振り返りを行う。                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分のこれから起こる体の変化を考える。</li> </ul> </li> <li>○ 次時の授業の予告を聞く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ これから起こる自分の体の変化に対して、子供たちが嫌悪感や劣等感を抱かないように配慮する。</li> <li>・ 次時、思春期に体の中で起こる変化について学習することを知らせる。</li> </ul>

**本時の目標**  
本時の学習を通して、身に付けさせたい力や指導のねらいを明確にする。

**本時の展開**  
**<つかむ段階>**  
掲示資料や生活経験から、本時の課題を明確に示し、学習の見通しをもたせる。

**<取り組む段階>**  
思春期に起こる男女の体つきの変化について、自分の生活を振り返らせながら考察させる。  
友達の考えを聞いたり、教師の助言を聞いたりしながら正しい知識を身に付けさせる。  
関心を高めるために、本時は男女の体の絵を活用する。

**<つなげる段階>**  
思春期における男女の体つきの変化を理解し、次時の体の中で起こる変化への関心・意欲をもたせる。嫌悪感などを抱かないように配慮する。  
一人一人が安心して自分の考えを発表したり、友達の考えを聞いたりできるように配慮し、体つきの変化について考えをまとめさせる。

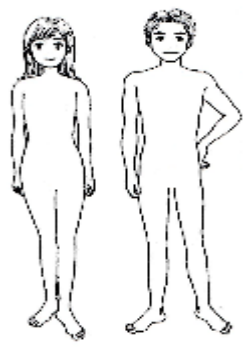
**評価について**  
保健学習の評価に当たっては、児童の主体性を育成することから、意思決定や行動選択の力、つまり学び方を重視しながら観点ごとに評価する。  
また、日々の実践につながるような発言や記録を授業の中で観察したり、健康に関する知識が身に付いているかを確認したりすることを大事にする。

(3) 板書計画

大人に近づくと、体にいつ、どんな変化が起こってくるのだろう。

[女子]

胸がふくらんでくる



[共通]

[男子]

ひげがこくなる

大人への体の変化を  
**思春期**という