

1 単元名 保健「育ちゆく体とわたし (体をよりよく発育発達させるための生活)」

2 単元の目標

- (1) 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することができるようにする。  
(関心・意欲・態度)
- (2) 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ようにする。  
(思考・判断)
- (3) 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することができるようにする。  
(知識・理解)

3 単元の評価規準

	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
単元 の 評 価 規 準	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。
学習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	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進んで取り組もうとしている。 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進んで取り組もうとしている。	①体の発育・発達について、学習したことを自分の生活と比べたり、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体の発育・発達について、教科書や資料などを基に、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体は、年齢に伴って変化すること、体の変化には、個人差があることについて、言ったり、書いたりしている。 ②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、男女の特徴が現れることについて、言ったり、書いたりしている。 ③思春期には、初経、精通などが起こること、異性への関心も芽生えること、これらは、個人によって早い遅いは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、書いている。 ④体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、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について、書いている。

4 単元について

(1) 教材観

学習指導要領では「健康の保持増進」を図るために、身近な生活における健康・安全に関する内容を実践的に理解することを通して、自らの生活行動や身近な生活環境における学習課題を把握し、改善することができる資質や能力の基礎を培うことが求められている。

本単元は、第4学年「G 保健」— (2)「体の発育・発達について理解できるようにすること」に基づく内容である。学習内容はア「体は、年齢に伴って変化すること。また、体の発育・発達には個人差があること。」イ「体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。」ウ「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、適切な運動、休養及び睡眠が必要であること。」の3つで構成されている。

昔に比べ、生活環境の変化により現代の子ども達の発育では、著しい成長が見られる。体に表れる変化も年々早くなってきているように感じる。また、生活習慣に関しては、規則正しい生活を過ごすことのできる児童が少なくなってきている。例えば毎日朝食を摂っていなかったり、就寝時刻が遅く学習での集中力が持続しなかったり、運動不足による体力の低下など多くの問題が見られる。そのため、体の早い成長により、個人差が表れ、現在の自分の体や今後起こる体の変化について不安を感じたり、不規則な生活習慣による脳や体への影響から情緒面の落ち着きや体力面の高まりが見られなかったりする子ども達が増えてきている。

本単元の学習を通して、体の成長に関して正しい知識を身に付け、体の変化を気にせず自分自身の成長を喜ばしく受け止められることや健康で安心した生活を過ごせるための生活習慣の在り方を考えていくことは大切

である。生涯にわたって、体力の向上を図り、健康を保ち続けながら安全な生活ができるように基礎的な力や態度を培う上でも大変意義深いと考える。

(2) 児童観

本学級の児童（男子21名、女子18名 計39名）は、明るく元気である。体育の時間には、体づくり運動やボール運動など進んで楽しく取り組もうとする児童が多い。また、グループの中でもお互いに声を掛け合い、よりよい動作につなげようとする態度も見られる。しかし、運動に対し苦手意識をもち、運動することに進んで取り組もうとしない消極的な児童も見られる。

生活習慣に関しては、朝食は毎日きちんと摂って登校する児童が多い。しかし、食事のバランスを見てみると、調和のとれた食事とは言い難い。給食でも内容によって偏食の児童が多く、食の大切さを意識していない児童が見られる。睡眠時間については、就寝時間の遅い児童が3割近く見られる。運動については、少年団に入り運動を行っている児童もいるが、毎日30分以上の運動を意識して行う児童は少ないようである。

(3) 学習を進めるに当たって

南那珂地区では、自他のよさを「発見する・支える・伸ばす」を意識し、12年間を見通した体育科指導に取り組んでいる。

そこで、本単元においては、児童一人一人に配慮しながら、今後自分自身に起きていく現象であること、健康を害さない生活ができるようにしていくことを理解できるように自己の成長と生活面とを照らし合わせながら考えさせていきたい。

特に本時においては、生活習慣病に関する様子が分かる資料を活用し、関心を高め、問題意識をもたせる。その後、よりよい成長のために大切なことは何か考えさせ、食事、運動、睡眠の3つが大切なことをおさえ、本時の学習活動へとつなげていく。

まず児童の普段の朝食の様子を取り上げ、何が足りないのか問題点を考えさせる。その後調和のとれた食事が体にどのような効果を及ぼすのか絵カードを使いながら大切さに気付かせていく。主食、主菜、副菜という言葉とともに意味もおさえながらどのような食事内容が大切なのか理解を深めさせていく。そして、体によい効果を与えるためにはどんな物を足せばバランスのよい朝食になるのか考えさせる。その際、ワークシートを使って、個人で考えさせる。そして、絵カードを使いながら、全体で考え、調和のとれた食事をまとめる。

次に、リクエスト給食を考えさせる。そこで、大切な栄養にも着目させる。そのために栄養教諭に栄養を考えた食事がなぜ大切なのか話をしてもらい、自分たちの体を考えた食事はどのようなものがよいのか考えさせていく。その際、ワークシートを使い、個人で考えた後、「支え合い」を意識させた学習活動に取り組みさせるために絵カードを用いてグループで話し合い活動を行いながら考えをまとめさせていく。

最後に、考えたことを体のどんなことに役立っているのか理由を付けながら発表させる。また、事前に考えたリクエストメニューとの違いに気付かせ、調和のとれた食事への理解を深めさせる。

さらに自分の食生活を振り返らせ、今後よりよい成長のために実践したいことを考えさせ、お互いの考えを認め合い、実践意欲をもたせていきたい。

5 指導と評価の計画

	第1時	第2時	第3時	第4時 (本時)	第5時
	体の発育・発達	思春期の体の変化①	思春期の体の変化②	体をよりよく発育・発達させるための生活	
主な学習内容・学習活動	○身長や体重は、年齢に伴って変化すること。 ○体の変化には個人差があること。	○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。 ○変化の起こり方は、人によって違いがあること。	○思春期には変声や発毛、初経や精通が起こること。 ○思春期には異性への関心も芽生えること。 ○個人差はあるものの大人の体に近づく現象であること。	○体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には調和のとれた食事が必要であること。	○体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、適度な運動、休養及び睡眠が必要であること。
	1 赤ちゃんの頃の服や靴を見る。 2 1年ごとの身長の伸びを示した紙テープを学習カードに貼	1 シルエットクイズを行い、男女の体つきの違いについて考える。 2 思春期に起こる男	1 思春期に起こる体の変化を知る。 2 体の秘密カードを基に、初経や精通について調べ	1 生活習慣病の様子を知り、よりよく発育・発達させるための調和の	1 体をよりよく発育・発達させるための運動や休養・睡眠の必要性

	り、友達と比較して気付いたことを話し合う。 3 複数人の身長伸びを示したデータ資料で、身長伸び方について考える。 4 身長が急に伸びる時期や量は一人一人違うことを知るとともに、体重も同様に増えていくことを知る。 5 学習のまとめをする。	女の体つきの変化について、話し合う。 3 データ資料から体の変化が起こる時期については、個人差があることを知る。 4 成長について個人差を感じた体験談を聞く。 5 学習のまとめをする。	る。 3 思春期には、初経、精通が起こることを知る。 4 事例を基に、思春期には、異性への関心が芽生えることを知る。 5 学習のまとめをする。	とれた食事の必要性について気付く。 2 よりよく発育発達させるための調和のとれた食事について知る。 3 学習したことを自分の生活と関連付けて考える。 4 学習のまとめをする。	について気付く。 2 運動、休養及び睡眠を関連付け、よりよく発育発達させるための生活の仕方について知る。 3 学習したことを自分の生活と関連づけて考える。 4 学習のまとめをする。
評価機会等	関	①【発表】			②【発表・ワークシート】
	思		①【発表・ワークシート】	②【発表・ワークシート】	②【発表・ワークシート】
	知	①【ワークシート】	②【ワークシート】	③【ワークシート】	④【ワークシート】

6 本時の展開 (4/5時間)

(1) 体をよりよく発育・発達させるための生活

(2) 本時の目標

- ・ 体の発育・発達について、自分の食生活の問題解決に向けて考えたり、話し合ったりするなどの学習活動に進んで取り組むことができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- ・ 体の発育・発達について、教科書や友達の話などを基に、食事の課題や解決方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明したりすることができるようにする。 (思考・判断)

(3) 展開

:ねらい  :学習内容  発問・指示など

時間	主な学習内容・学習活動	○指導上の留意点 ◆評価
導入 7分	1. 前時を振り返る。 2. 本時の学習課題を知る。 ・よりよく成長するためには、どのようなことに気を付けて生活することが大切なのだろうか？ 〈予想される反応〉 ・食事をしっかりとる。 ・運動を毎日する。 ・しっかりと睡眠をとる。 3. 学習のねらいを知る。 <span style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px;">・よりよく成長するための食事のとり方について考えよう。</span>	○ 思春期に起こる体や心の変化を想起させる。 ○ 生活習慣病に関する様子を資料で示し、学習への関心、問題意識を高めさせる。 ○ 本時の学習課題について確認させる。 ○ 児童の発言により食事、運動、睡眠がよりよい成長のためのポイントになることをおさえる。 ○ 学習のねらいを確認させる。
展開 28分	4. 自分たちの朝食について考える。 ・これは、みんなが食べているある朝食の写真です。これを見て、どのようなことが問題か考えてみよう。 ・一人で問題点について考えたことをワークシートに記入する。 ・考えたことを全体で確認する。 ・朝食の役割について知る。 ・食事のバランスについて知る。	○ ある朝食の例を取り上げ、調和のとれた食事かどうか考えさせる。 ○ ワークシートを使い、問題点について自分の考えをまとめさせる。 ○ 絵カードを使いながら朝食の体に与える影響を具体的に知らせ、朝食の大切さに気付かせる。 ○ 主食、主菜、副菜という言葉とともに意味も伝え、栄養のバランスが健康な体をつくり、よりよく成長

	<p>・調和のとれた朝食の献立について考える。</p> <p>・どのような朝食だとバランスがよいだろうか？</p> <p>・一人で考えたことをワークシートに記入する。</p> <p>・考えたことを全体でまとめる。</p> <p>5. 朝食について学んだことを生かし、リクエスト給食を考える。</p> <p>・体を考えた食事にするには、どのような献立にするとよいだろうか？</p> <p>・栄養教諭の話聞き、栄養の大切さについて知る。</p> <p>・ワークシートと資料を使って、一人で考える。</p> <p>・グループで自分の考えを伝えながら絵カードを使って、一つにまとめる。</p> <p>6. 考えた給食の献立を発表する。</p> <p>・事前に考えたリクエストメニューとの比較をする。</p>	<p>させることを伝える。</p> <p>○ ワークシートを使い、調和のとれた朝食の献立を考えさせる。その後、全体で考えを確認し、理解を深めさせていく。</p> <p>◆【関心・意欲・態度】 調和のとれた食事とはどのようなことなのか進んで学習しようとしている。【発表・ワークシート】</p> <p>○ ワークシートを使い、給食のリクエストメニューを考えさせる。その際、栄養教諭の話により栄養にも着目させ、献立を考えさせる。その後グループで話し合い活動を行い、理由を付けながら自分の考えを伝えさせる。</p> <p>◆【思考・判断】 体をよりよく発育・発達させるための食事の摂り方について友達や栄養教諭の話、教科書などを基に、課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明しようとしている。【発表・ワークシート】</p> <p>○ グループごとに考えた献立を発表し合い、お互いの意見を認め合わせる。</p> <p>○ 事前のメニューとの違いに気付かせ、調和のとれた食事への理解を深めさせる。</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>7. 本時の学習のまとめをする。</p> <p>・体がよりよく成長するためには、調和のとれた食事をとることが大切である。</p> <p>8. 今後の自分の食生活について改善点を考える。</p> <p>9. 次時の学習の確認をする。</p>	<p>○ 板書をもとに本時の学習を振り返らせる。</p> <p>○ 自分の食生活を振り返り、今後の自分の食生活の在り方について考えさせる。</p> <p>○ 次時の学習内容を伝え、意欲付けを図る。</p>

## 7 板書計画

