

第4学年 体育科（保健）学習指導案

日時：平成 年 月 日（ ）第 限

指導者：T1 教諭

T2 栄養教諭（学校栄養職員）

場 所：

1 単元名 「育ちゆく体とわたし」

2 単元目標

- ・ 体の発育・発達に関心を持ち、進んで学習しようとする。【関心・意欲・態度】
- ・ 体をよりよく発育・発達させるためにはどんな生活を送ったらよいのかを考えている。【思考・判断】
- ・ 体は年齢に伴って変化すること、また、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・睡眠などが必要であることがわかる。【知識・理解】
- ・ 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきに特徴が現れ、初経・精通などが起こったりすること、また、思春期になると異性への関心が芽生えることがわかる。【知識・理解】

3 指導にあたって

(1) 教材観

本単元では、年齢に伴って体つきが変化すること、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、思春期になると体の変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には個人差があることなどを学習する。子どもたちが自らの体の発育・発達をよりよいものとするために、発育・発達の一般的な特徴や思春期の体の変化などについて正しく理解し、生活の仕方を見直すことが大切である。さらに、これからの体の変化を知ること、自分自身を大切にす心情を高め、生涯にわたって健康な生活を送る資質や能力の基礎を培っていく。体育科学習は、3年生で「毎日の生活とけんこう」の単元を通して、健康と毎日の生活の仕方について学習し、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた規則正しい生活が健康の保持増進に必要であることを学習する。また、毎月の身体測定や保健指導の時間を通して、自分の健康や生活について振り返り、健康や成長について関心を持っている。4年生のころは思春期前期といわれ、体の成長が著しい時期である。しかし、体の発育・発達について、まだ十分に意識する段階に至っていない。そこで、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を理解し、自他を認め合うことができるようにする必要がある。

(2) 児童観

食生活等実態調査結果（平成20年6月本事業の調査）によると、朝食の内容について、主食、汁物、主菜、副菜がそろっているか、という項目で、約50%の児童が主食と汁物のみ、あるいは主食のみ、と回答している。また、就寝時刻について、10時までに就寝する率は3年生が81%、5年生では67%だった。そして、学校の授業以外で運動をしているか、という問いで、「運動していない」と回答している児童は、3年生が11%、5年生は5%だった。

(3) 指導観

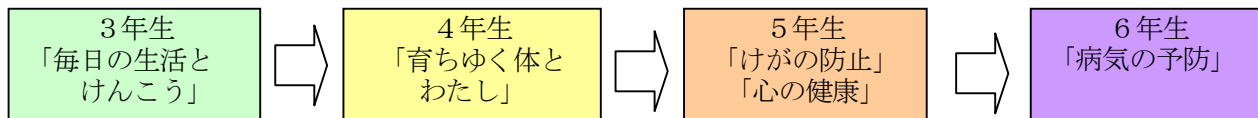
本時の指導にあたっては、生活調査をもとに、できるだけ児童に自主的に思考させ、問題の発見やその解決ができる展開にしたい。よりよい発育・発達をするための、食事、運動、休養・睡眠のあり方について理解させる。特に食事に関しては、栄養教諭が専門的な立場から、学校給食と朝食を例に、成長期の食事のとり方や、特に気をつけてとる必要のある栄養について理解させる。この学習を通して、生活習慣を見直し、健康な生活を送ろうとする態度を身に付けてほしい。また、実生活に活かせるように、学習内容を学級だより等で紹介し、家庭での実践へとつなげていきたい。

4 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解させ、自ら管理していく能力を身につける。【心身の健康】

5 題材の指導・評価計画

(1) 学年の系統



(2) 単元の計画と評価規準（総時数4時間）

時	主題名	関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
1	おおきくなってきたわたしの体（1）	自分の体の発育のしかたに関心を持っている。		身長や体重などは、年齢に伴って変化すること、発育のしかたには個人差があると理解している。
2	おおきくなってきたわたしの体（2）		体をよりよく発育発達させるための自分の課題を見つけることができる。	心身の健全な発育のためには、調和のとれた生活を送ることが必要であると理解している。
3	おとなに近づく体		体の変化には個人差があることがわかる。	
4	体の中でも始まっている変化	自分の体の内部の変化について関心を持つことができる。		思春期には、異性を気にするようになるなど、心にも変化が起こることがわかる。

6 本時の学習（第2時）

(1) 本時のねらい

心身の健全な発育や健康の保持増進には、食事、休養・睡眠、運動の調和のとれた生活が必要であることを理解できるようにする。

(2) 本時の評価規準

- 心身の健全な発育のためには、調和のとれた生活を送ることが必要であると理解している。【知識・理解】
- 体をよりよく発育発達させるための自分の課題を見つけることができる。【思考・判断】

(3) 準備・資料

ワークシート、食品カード、給食の写真、骨の断面写真、骨の模型・成長ホルモン分泌グラフ(平成18年度学校給食用牛乳消費定着促進事業「牛乳と骨」学習指導セット)

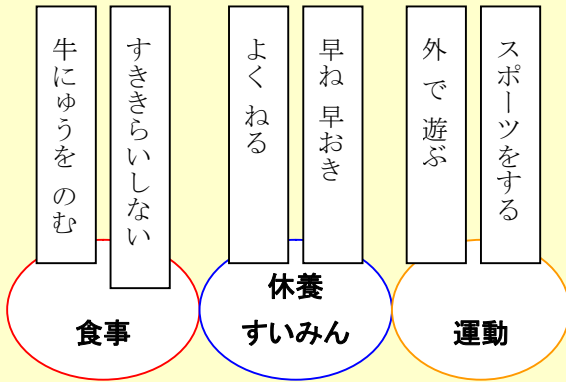
(4) 本時の展開

時間	学習活動	予想される児童の意識の流れ	●支援と◇評価・留意点	
			T1	T2
10	1 ブレーンストーミングをする。	<p>体の成長や健康のために大切なことは何でしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛にゆうを のむ ・すききらいしない ・スポーツをする ・外で遊ぶ ・早寝早起き 	<ul style="list-style-type: none"> ・班ごとに短冊の紙を配布し、ブレーンストーミングで意見を出させる。 ・出た意見を黒板にはり、教師が食事、運動、休養・睡眠の3つのグループに分ける。 	
25	<p>すくすく育つためには、どんなことに気をつけたらいいのか考えよう</p> <p>2 多くの種類の食品を摂ることができるような調和のとれた食事が必要であることを理解する。</p> <p>3 体がよりよく育つために運動や休養・睡眠が大切なことを知る。</p>	<p>毎日給食に牛乳がつくのはなぜでしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムが多いから <p>カルシウムだけで体は大きくなるのかな</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お肉! ・お魚! ・やさいも食べなきゃ! <p>骨や筋肉をぐんぐん大きくするのに食事の他に大切なことは何でしょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングすること <p>骨や筋肉がぐんぐん伸びる時間は、1日のうち、いつごろかな</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夜中? ・朝方? 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動と骨の関係がわかるように骨の断面写真を提示し、適度な運動が大切なことを知らせる。 ・睡眠の大切さが分かるように睡眠と成長の関係性を成長ホルモンのグラフで説明する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の写真を提示し、給食は、成長に大切な栄養がとれるようバランスよく考えてあることを伝える。 ・成長期に特に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質の役割を説明し、それを多く含む食品を食品カードで示す。 ・主食のみの朝食を例示して栄養のバランスや量についても補足説明する。
10	<p>4 自分の生活を振り返り、課題を見つけこれからのめあてを持つ。</p> <p>食べること、運動すること、休む・ねむることのどれも大切なんだね</p>	<p>ワークシートを使って自分の生活の食事、運動、休養・睡眠のバランスをふりかえって、今日から実行しようと思ったことを書こう</p>	<p>◇心身の健全な発育のためには、調和のとれた生活を送ることが必要であると理解している。【知識・理解】(ワークシート)</p> <p>◇体をよりよく発育発達させるための自分の課題を見つけることができる。【思考・判断】(ワークシート)</p>	

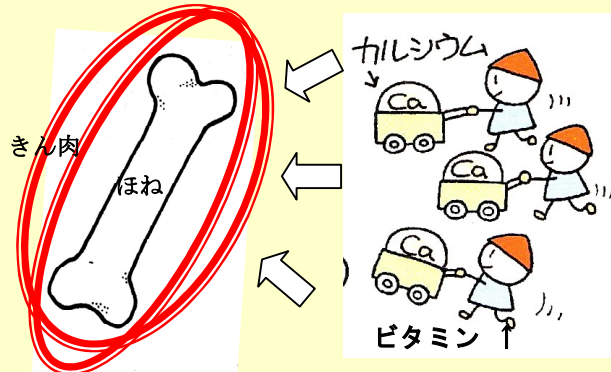
7 板書計画

すくすく育て わたしの 体

成長 や けんこう のために
大切なことは なんでしょう。

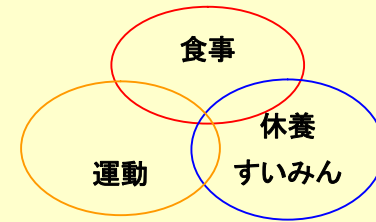


すくすく育つためには、どんなこと気をつけたらいいのか考えよう



- ・食事からとる「えいよう」で「きん肉」「ほね」が成長する
- ・ねている間に「きん肉」「ほね」は のびる(大きくなる)。
- ・運動で「きん肉」「ほね」に しげき が伝わり、成長をたすける

まとめ



食事



- たんぱく質 ...きん肉になる
- カルシウム ...ほねをつくる
- ビタミン ...ほねをつくるのをたすける
(カルシウムをほねに運ぶ)

給食の写真



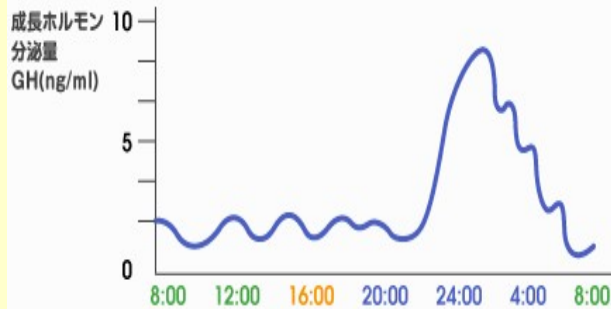
朝食の写真



たんぱく質 カルシウム ビタミン

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	食品カード			<input type="checkbox"/>

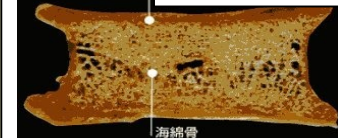
休養
すいみん



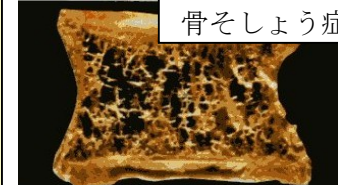
運動



正常な骨の断面写真



骨そしょう症の写真



8 資料

- ・ワークシート
- ・食品カード（実物大そのまま食品カード：群羊社）
- ・給食の写真
- ・骨の断面写真、骨の模型・成長ホルモン分泌グラフ（平成 18 年度学校給食用牛乳消費定着促進事業（「牛乳と骨」学習指導セット）

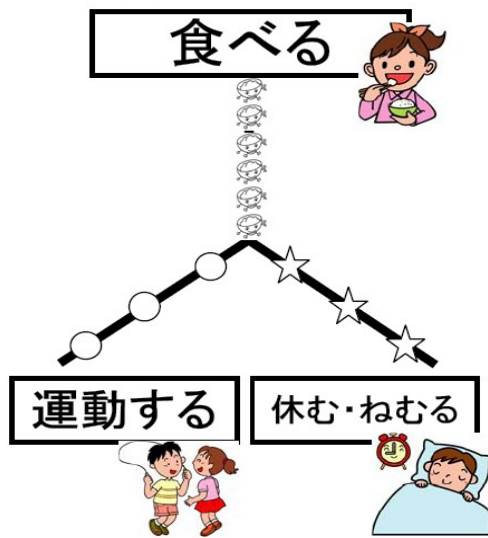
【ワークシート】

すくすく育て わたしの体

4年 名前 ()

《あなたの生活の「食事」「運動」「休養・すいみん」のバランスを振り返りましょう》

1. 生活調べのそれぞれの「はい」の数をめいつぶして線でむすびましょう。



【生活調べ】			
	質問	はい	いいえ
	1 朝ごはんを毎日食べている		
	2 食事は残さず食べている		
	3 にか手な食べ物にもちょうせんしている		
	4 カルシウムの多い食べ物（小魚・牛にゅう）を進んで食べている		
	5 ビタミンの多い食べ物（野菜）を進んで食べている		
	6 たんぱく質の多い食べ物（魚・肉・たまご・だいず）を進んで食べている		
○	7 毎日運動をしている		
○	8 外で体を動かすことがすき		
○	9 昼休みは外であそぶことが多い		
☆	10 早ね、早起きを心がけている		
☆	11 すいみん時間は9～10時間である		
☆	12 気分をかえられる楽しみがある		

2. 食事や運動、休養・すいみんについて今日から実行しようと思うことやめあてを書いてみましょう。

3. おうちの人から

4. 先生から