

単元名

体の成長とわたし

本単元で育成する資質・能力

言語能力 問題発見・解決能力

1 場 所 栗生小学校 第4学年教室

2 単元について

(1) 単元観

◇本単元のねらい

本単元は、小学校学習指導要領解説第3学年及び第4学年の体育編の内容に基づき設定している。

G 保健 (2)体の発育・発達

(2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(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・発達させるには、適切な運動、食事、休養、及び睡眠が必要であること。

イ 体がよりよく発育・発達するために、課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現すること。

本単元では、体の発育・発達について、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も理解できるようにする必要がある。さらに、体の発育・発達に関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、それを表現できるようにすることも必要である。

このため、本内容は、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起こり、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることなどの知識と体の発育・発達に関する課題を解決するための思考力、判断力、表現力等を中心となるように単元を構成した。

◇本学園の資質・能力と本単元との関わり

資質・能力	目指す児童生徒像
言語能力	自分の思っていることや感じていることを言葉で表すことができる。
問題発見・解決能力	解決に向けて取り組み、学習したことを振り返ることができる。

◇本単元に関わる問い

本質的な問い	単元の問い	個別の問い
楽しく明るい生活を営むには	体がよりよく発育・発達するために、大切なことは何だろう。	体がよりよく成長するためには、どんな生活の仕方がよいだろう。

◇単元の系統

第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
○けんこうな生活 ・けんこうというたからもの ・けんこうによい1日の生活	○体の成長とわたし ・よりよく成長するための生活	○心の健康 ・心の発達	○病気の予防 ・病気の起こり方 ・生活習慣病の予防

(2) 児童観

本単元に当たり、令和5年7月に実施した学校評価アンケートを分析した。

睡眠に関しては、「ストップ9(夜9時までにメディアをやめて寝る準備をする)を守っている。」という質問項目に対して、肯定的に答えた児童の割合は90.9%であった。一方、オンラインゲームの使用時間が長く、就寝時刻が遅くなり生活リズムの乱れが懸念される児童もいる。

運動に関しては、「体育の時間や休憩時間など、体を動かすことは楽しい。」という質問項目に対して、肯定的に答えた児童の割合は90.9%であった。休憩時間だけでなく、放課後も学校に来てサッカーなどしている児童もあり、体を動かすことが好きな児童が多い。

また、食に関しては、「毎日、朝ご飯を食べている。」という質問項目に対して、100%の児童が朝食を食べていると回答した。しかし、好き嫌が多く、様々な栄養素をバランスよく摂取することが難しい児童もいる。食事が体をよりよく発育・発達させることと関連していることに気付いていない児童が多く、日々の給食指導とも合わせて丁寧な指導が必要であると考ええる。

(3) 指導観

本時の指導に当たっては、体がよりよく成長していくうえで、食事、運動、休養・睡眠といった1日の生活の仕方が深く関わっていることを理解させる。食事に関しては、食品によって体の中での働きが違ふこと、成長を助ける三つの栄養素があることについて理解させ、バランスの取れた食事を心がける実践力につなげていきたい。運動については、よく体を動かしている児童も多いが、外遊びに限らず普段の生活の中でもできる運動もあることを理解させ、継続しやすい運動習慣が身に付くよう指導する。休養・睡眠については、ゲームの使用時間が長く、就寝時刻が遅くなり、生活リズムの乱れが懸念される児童もいることから、心身を休めることの重要性や、質の良い睡眠をとることの必要性にも触れる。

これらのことを踏まえ、自分の生活習慣を見直し、さらによりよい生活を送るための目標を考え、実践に生かせるようにしたい。そのため、児童の実態を深く理解している担任と専門的知見のある養護教諭が連携し、学習したことを日々の学校生活に生かすことができるよう工夫する。

3 単元の目標・評価規準

- (1) 年齢に伴う体の変化と個人差、思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活について理解することができるようにする。
- (2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。
- (3) 体の発育・発達について、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。

評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①身長や体重などの年齢に伴う体の変化と個人差について、理解したことを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理解したことを言ったり書いたりしている。 ③思春期には、初経、精通、変声、発毛が起こり、異性への関心も芽生えること、これらは個人差があるものの、大人の体に近づく現象であることについて理解したことを言ったり書いたりしている。 ④体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、バランスの取れた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。	①体の発育・発達について、身長や体重などの年齢に伴う体の変化や思春期の体の変化、体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見付けている。 ②体の発育・発達について、自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして、体をよりよく発育・発達させるための方法を考えているとともに、考えたことを学習カードなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。	①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や教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている。

4 指導と評価の計画（本時 4/4）

時間	学習内容	評価規準【評価方法】	学園の資質・能力との関わり ■言葉●問
		・指導に生かす評価	
1	育ちゆくわたしたちの体 体は、年齢に伴って変化すること、また、体の発育・発達には、個人差があることを理解できるようにする。	・知①【観察・学習カード】	■体の発育・発達に関わることについて興味をもっている。
2	思春期にあらわれる変化① 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わってくることを理解できるようにする。	・知②【観察・学習カード】 ・思①【観察・学習カード】	
3	思春期にあらわれる変化② 思春期になると、初経、精通などが起こること、また、異性への関心が芽生えることを理解できるようにする。	・知③【観察・学習カード】 ・思②【観察・学習カード】	
4 (本時)	よりよく成長するための生活 体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。	・知④【観察・学習カード】 ・態①【観察・学習カード】	●体の発育・発達について考えをまとめ、発表している。

5 本時の展開

- (1) 目 標 体をよりよく発育・発達させるには、適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要であることを理解できるようにする。
- (2) 準備物 ワークシート、給食の献立表、食材カード、ホワイトボード
- (3) 展 開 (4 / 4)

	学 習 活 動	指導上の留意点◇ 支援を必要とする生徒への 手立て◆ T1：担任、T2：養護教諭	・評価方法 ☆学園の資質・能力
課題設定 (5分)	1 問題を把握する。 ○日常生活の場面を想起する。 発問「外でたくさん遊ぶといいね。」「好き嫌いしないで食べようね。」「早く寝るといいよ。」というようなことを言われたことはありますか。これはどうしてなのでしょう。 ○発問について考えを書いて発表する。 ・健康のために大切だから。 ・体が大きくなるために栄養が必要だから。 ・成長のために必要だから。 2 課題を設定する。	◇T1・T2 3年生の保健で学習した内容「運動、食事、休養・睡眠」が健康だけでなく、体の成長や心にも大切であることを想起させる。 ◇T1 自らの生活の仕方と健康に大切なこととのずれに気付かせ課題設定について確認できるようにする。	
	[課題] 体がよりよく成長するためには、どんな生活の仕方がよいだろう。		
整理・分析・表現 (30分)	3 運動について考える。 ○運動の効果について理解する。 ・筋肉がつく。 ・骨が丈夫になる。 ・心臓や肺の働きが高まる。 ○どのように運動を取り入れたらいいか、ペアで考え、その後発表する。 ・毎日運動を続ける。 ・外で遊ぶようにする。 ・おにごっこ、サッカー、ドッジ等 ・登下校、掃除などのお手伝い、エスカレーターより階段を使用等	◇T2 運動の効果についての資料を掲示し、体を動かすことの大切さに気付かせる。また、大切なワードを考えさせる。 ◇T1 普段の生活の中で楽しく体を動かすためには、どのような活動があるといいか考えさせ、遊びの中にも体を動かす場面があることに気付かせる。 ◇T2 普段の生活の中にも体を動かす場面があることを想起させる。 ◆T2 机間指導し、安心して意見を出せるように声をかける。	・(態①) 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や教科書や資料などを調べたり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習に進んで取り組もうとしている 【観察・学習カード】

	4 休養・睡眠について考える。 ○睡眠の効果について理解する。 ・つかれがとれる。 ・成長ホルモンが出て体がつくられる。 ○より良い睡眠のためにはどんな生活をしたらいいか、ペアで考え、その後発表する。 ・ストップ9をする。 ・軽い運動をする。 ・入浴する。 ・早起きする。 5 食事について考える。 ○給食の献立を提示し、献立は様々な栄養素がバランスよくとれるように考えられていることを理解する。 ○班でバランスの取れた朝ご飯を考える。 ・様々な食材カードを用意し、各班のホワイトボードに献立を作成する。 ・全体で交流する	◇T2 睡眠の効果についての資料や掲示を用いながら、睡眠と成長の関係について考えさせ、睡眠の効果や休養することの大切さを理解させる。また、学習カードに大切なワードを書かせることで生活習慣を整える必要性があることに気づかせる。 ◇T1 ペアで話し合いを行わせ、意見を交換させ、全体で共有できるようにする。 ◆T2 机間指導し、自分の生活習慣を想起させ、個別支援する。 ◇T2 栄養素について説明し、1日3回、定期的に食事をとることの大切さやバランスがとれた食事を取ることの大切さを理解させる。 ◇T2 朝ご飯の大切さも伝え、朝ご飯を考えさせることで栄養バランスについても意識させる。また、食材カードを準備し、献立を工夫させる。 ◇T1 意見を交換させながら一つのよりよい朝ごはんを考え、全体で共有させる。	
--	--	---	--

まとめ・振り返り（10分）	6 本時の学習のまとめをする。	◇T1 調和のとれた生活を送ることが必要であることを理解させる。	・(知④) 体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達に良い運動、バランスの取れた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることについて、理解したことを言ったり書いたりしている。 【観察・学習カード】 ☆解決に向けて取り組み、学習したことを振り返ることができる。
	[まとめ] 体がよりよく成長するためには、適切な運動、バランスの取れた食事、十分な休養・睡眠を毎日続けることが大切。 7 振り返りをする。 発問よりよく成長するために今日から実行しようと思うことを書きましょう。 ・学習カードに書き込み、その後発表する。	◇T1 よりよく成長するための課題を見付け、自分の目標等を考えさせることで学習したことを意識させる。 ◆T2 机間指導し、自分の生活習慣等の課題を解決できるよう個別支援する。	

6 板書計画

⑥ 体がよりよく成長するためには、どんな生活の仕方がよいだろう。

(運動)

○効果

- ・筋肉がつく。
- ・骨がじょうぶになる。
- ・心臓や肺の働きが高まる。

生活の仕方

- ・外で遊ぶなど、児童の発言

適切な運動を続ける

(休養・睡眠)

○効果

- ・つかれがとれる。
- ・成長ホルモンが出て体がつくられる。

生活の仕方

- ・ストップ9など、児童の発言

(食事)

○効果

- ・たんぱくしつ⇒体をつくるもと。
- ・カルシウム⇒骨や歯を作るもと。
- ・ビタミン⇒体の調子を整える。

バランスのとれた食事をとる

1日3回、定期的に食事をとる

グループ毎に考えた
バランスのとれた朝ご飯

⑦ 体がよりよく成長するためには、適切な運動、バランスの取れた食事、十分な休養・睡眠を毎日続けることが大切。