

第4学年 体育科（保健）学習指導案

平成29年6月30日（水）2校時

〇〇小学校 第4学年 24名

指導者 T1 学級担任

T2 学校栄養職員

1 単元名 育ちゆく体とわたし

2 単元設定の理由

体のよりよい成長には、食事、運動、睡眠（休養）のバランスを保つことが重要である。これから、心身ともにさらなる成長期を迎えるこの時期に、3つのバランスを保つことの大切さを理解することは、体のよりよい発育・発達を助けるうえで、非常に大切なことである。

事前に実施した生活習慣アンケートの結果を見ると、ほとんどの児童が毎日朝食を食べてきているが、時間が無い等の理由で食べていないことがある児童が5%程度いた。給食では、嫌いな食べ物が出ると、減らしてしまう児童も20%程度いる。運動の面では、休み時間に、外で元気に遊ぶ児童は50%程度であった。また、睡眠では、睡眠時間が9時間未満の児童が30%程度いた。

そこで、本単元では、思春期を迎え心と体がどのように変化するのか、よりよく育つためにはどんな生活をすればよいのかを自分や他の人たちの育ちを振り返りながら考えることができるようにしたい。本時の学習では、骨を作るということに焦点を当て、体のよりよい発育・発達には食事、運動、睡眠（休養）のバランスが大切であることを理解させたい。特に食事の面では学校栄養職員の専門性を生かし、給食を活用することで理解を深めることができるようにしたい。そして、学習したことを自身の生活に生かそうとする意欲を育てたい。

3 単元の目標

体の発育・発達について理解し、自身の生活に当てはめ実践しようとすることができる。

4 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
体の発育・発達について関心をもち、意欲的に学習に取り組もうとする。	体の発育・発達について、課題の解決を目指して実践的に考え判断し、それらを表している。	体の発育・発達について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。

5 食育の視点

よりよい発育・発達のためには、バランスのとれた食事が大切であることを理解し、自らの健康を管理していく態度を身に付ける。（心身の健康）

6 指導計画

- 第1次 体の発育・・・・・・・・・・1時間
- 第2次 思春期の体と心の変化・・・・・・・・2時間
- 第3次 体のよりよい発育・・・・・・・・1時間（本時）

7 本時

(1) 目標

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、適度な運動、十分な休養及び睡眠が必要であることを理解し、自身の生活に生かそうとする意欲や態度を養う。

(2) 展開

時間	主な学習内容と活動	指導上の留意事項	評価規準
8分	1 体の成長や健康に過ごすために大切なことを考え、本時のめあてをつかむ。	T 1：幼少期の頃の服を見せ、どうして今まで成長してきたかを考えさせ、出てきた意見を食事、運動、睡眠（休養）に分けて整理する。	
	すくすく健康に育つためにはどのような生活が大切か考えよう		
17分	2 調和のとれた食事とはどのようなものかを知り、その大切さについて理解する。	T 2：給食は赤・黄・緑の食べ物がそろい、調和がとれていることを知らせる。 T 2：骨人形との対話や食材カードから、ビタミンやカルシウム等が多い食材を考えさせたり、体の形成と食べることとの関係性について伝えたりする。	【知識・理解】 よりよい発育・発達のためには調和のとれた食事・適度な運動・十分な休養及び睡眠が大切であることを理解している。 ・発表 ・ワークシート 【思考・判断】 学習したことを、自身の生活に生かそうとしている。 ・発表 ・ワークシート
10分	3 運動や休養・睡眠と体の成長の関係について理解し、食事と併せて行うことの大切さについて理解する。	T 1：適度な運動と十分な休養及び睡眠が、 T 2 成長に大切であるということをグラフや図を用いて伝え、食事、運動、睡眠（休養）の成長の三角形を作ると、すくすく健康に育つことができることを理解させる。	
10分	4 自身の生活を振り返り、学びを生かす手立てを考える。	T 1：自身の生活を振り返り、成長の三角形を完成させるためには、どのようなことに気を付けるかをグループで話し合い、考えさせ、自身の目標を発表させる。	

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断させる状況	○よりよい発育・発達のためには、調和のとれた食事・適度な運動・十分な休養及び睡眠が大切であることを十分に理解している。 ○食事・運動・休養及び睡眠の大切さを知り、よりよい発育・発達のために自身の生活に積極的に生かそうとする意欲をもっている。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	○食材カードや骨の断面図，グラフ等，理解しやすいよう教材を提示する。 ○板書を一緒に見て内容を振り返り，給食中や帰宅後の生活など，自身の生活で気を付けるべきことを具体的に考えさせる。

8 他教科等との関連

学級活動「野菜の働きを考えよう」

<板書記録>

