

4 年	保健体育	「体の成長とわたし」		5 時間
単 元 の 目 標	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、休養および睡眠が必要であることを理解し、それに関する課題を見付け、よりよい解決に向けて考え、体の発育・発達に関心をもって日常生活を送るにふさわしい態度を養う。		【期待目標】 長期的 各個人に期待する最大限のレベルや成果を目指していく。	
単 元 末 に お け る 具 体 的 な 児 童 の 姿	A 体の成長には、運動・食事・休養と睡眠のバランスが必要であることを理解し、日常生活において、自分の生活を振り返り、課題を見付けて、自ら手だてを考えている。 B 体の成長には、運動・食事・休養と睡眠のバランスが必要であることを理解し、日常生活において、自分の生活を振り返っている。 C 体の成長には、運動・食事・休養と睡眠のバランスが必要であることを理解し、教師の支援をもとに、自分の生活を振り返っている。	実際	・運動・食事・休養と睡眠から、自分の成長のために解決したい課題を見付け、児童一人一人が前向きに手立てを考えようとする姿が見られた。また、その課題について関連するものも調べたことで、「自分がよりよく成長する」ということについて理解を深めることができた。 ・普段の生活と理想の生活を比べたことで、運動・食事・休養と睡眠から、自分の成長のために解決したい課題を見付けることができた。 ・体をよりよく成長させるためには、普段の生活でどのようなことが必要かをグループで考えたり、体の成長に必要な要素（運動・食事・休養と睡眠）がもたらす効果、過不足すると人にどのような影響があるかどうかの掲示を見たりして、体の成長には、運動・食事・休養と睡眠が必要不可欠であることを理解することができた。	
個人間差異		手だて		効果
①学習スタイルの違い		・同じ要素（運動・食事・休養と睡眠）を選択したグループで解決策を話し合ったり各グループの意見を中間発表したりすることで、自分の新しい課題に気づき、友達の意見を踏まえて自分の考えをより深められるようにする。		○
②興味・関心の違い		・グループのメンバーは、教員が構成する。A 児童 B 児童 C 児童を均等に割り振ることで、様々な意見が飛び交うようにする。 ・課題を解決するための取組を書くまとめの欄には、話型を載せたり書き方を例示したりすることで、考えをまとめられるようにする。 ・自分の課題を解決するための取組を 2 週間チャレンジできるように、ワークシートにチャレンジシートの欄を設ける。保護者からのメッセージも記入できるようにし、保護者との連携を図る。 ・自分の生活と理想の生活を比較し、違いや課題を見付けられるようにする。		○ ◎ ◎ ◎

成果	・「運動をしないとどうなるのか」「睡眠と成長の関係」など、児童が知りたい内容について、事前に資料を精選して用意し、児童が活用できるようにしたことで、意欲的に活動に取り組む姿が見られた。 ・同じ要素を選択したグループで解決策を話し合ったり、途中で調べていることを共有したりしたことで、自分の考えをより深めることができていた。 ・よりよく成長するために取り組みたいことについて、自分で課題を選び、2週間取り組んだことで自分の生活を振り返ることができた。家庭との連携を図ったことで、意欲的に取り組めた。	課題 ・事前に資料を精選したが、内容量が多くなってしまった。C児童にとっては、自分が知りたい内容の資料にたどり着くまでの時間が長くなってしまった。 ・3年生の保健の学習「健康」で運動・食事・休養と睡眠を取り扱っていたこともあり、「よりよく成長する」との違いを理解できていない児童の姿も見られた。そのため、児童の見付けた課題が本時のねらいからずれてしまうことがあったため、「〇〇すると、〇〇の成長につながる」というようなまとめ方にすると良い。
----	--	---



自分の生活を振り返ってみよう

	質問	振り返り	こんな自分になりたい
食事	1 3食きちんとご飯を食べている	◎ ○ △	
	2 苦手な食べ物にもよく食べている	◎ ○ △	
	3 お菓子は決まった回数に食べている	◎ ○ △	
	4 カルシウムが多い食べ物(小魚・牛乳・豆乳)を食べている	◎ ○ △	
	5 ビタミンが多い食べ物(野菜・果物)を食べている	◎ ○ △	
運動	6 タンパク質が多い食べ物(肉・魚・大豆・卵)を食べている	◎ ○ △	
	7 外で体を動かすことが好き	◎ ○ △	
	8 毎日体を動かして遊んでいる・運動している	◎ ○ △	
すいみん・休養	9 午後・夜間はよく眠ることが多い	◎ ○ △	
	10 早起きをする習慣がある	◎ ○ △	
	11 ぐっすり寝て、スッキリ起きることができている	◎ ○ △	
	12 ゲームやTV・スマホを長時間使っている	◎ ○ △	
	13 気分を元気づける楽しみがある	◎ ○ △	

保護者の方より
★保護者の方から見たお子さんの生活の様子や気になることを記入ください。

提出日: 月 日

★自分の課題となるところに○をしよう

食事 運動 すいみん・休養

例) 例) 好きな食べ物がなくて、バランスよく食べていないから。

例) 調べたことや気づいたことを書きましょう。

よりよい成長のために…

例) 好きな食べ物を毎日少しずつ食べてみよう

チャレンジしてみよう(目標)

	月	火	水	木	金	土	日
できた○					11/28	29	30
できなかった△							
できた○	12/1	2	3	4	5	6	7
できなかった△							
できた○	8	9	10	11			
できなかった△							

○毎日 体を動かして遊んでいた・運動したりしている。 ◎ ○ △
 ○バランスよく食事をとることができている。 ◎ ○ △
 ○しっかりすいみんをとることができている。 ◎ ○ △
 ○毎日 元気に過ごしている。 ◎ ○ △

感想

保護者の方より