

第4学年体育科(保健)学習指導案

日 時 令和7年11月27日(木)

第5校時 13:30～14:15

対 象 第4学年2組 30名

授業者 田端 友美子

会 場 3階 4年2組教室

1 単元名 体の成長とわたし(5/5時間)

2 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。

3 単元の評価規準

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、言ったり書いたりしている。 ②体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わり、初経、精通などが起こることを言ったり書いたりしている。 ③初経、精通などが起こる時期には個人差があること、また、思春期には異性などほかの人への関心が芽生えることを、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、言ったり書いたりしている。	①思春期における体つきや体の働きの変化から、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、それを発言したり伝え合ったりしている。 ②思春期における体の働きや心の変化から、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、それを発言したり伝え合ったりしている。 ③体のよりよい発育・発達について自分の課題を見付け、課題の解決に向けて、適切な方法を考え、それを伝えている。	①学習内容に関心をもち、よりよく学ぼうとする意欲をもって、学習に粘り強く取り組もうとしている。 ②他者の考えも受け入れながら進め方を工夫したり改善したりして、自らの学習を調整しようとしている。

4 単元について

(1) 学習指導要領上の位置付け

本単元は、次のとおり学習指導要領の第3学年及び第4学年の内容(2)に基づく。

(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、課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること。

(2) 教材観

本単元では、身体の発育・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、思春期になると身体の変化が起こり、異性への関心も芽生えること、身体の発育・発達には個人差があることなどを学習する。子供たちが自らの体の発育・発達をより良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について、正しく理解し、自らの生活の仕方を見直すことが大切である。さらに、これからの体の発育・発達について知ること、自分を大切にする心情を高め、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。3年生では、「毎日の生活とけんこう」の単元を通して、生活と健康について学び、食事、運動、休養と睡眠のバランスが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んだ。その基礎を生かして、4年生では、食事、運動、休養と睡眠は心身の成長にどのように関わるか理解し、自分の生活を振り返って課題を見付け、健康の保持増進に進んで取り組むようにする。また体の変化を理解し、自他を認め合うことができるようにする必要がある。

5 児童について

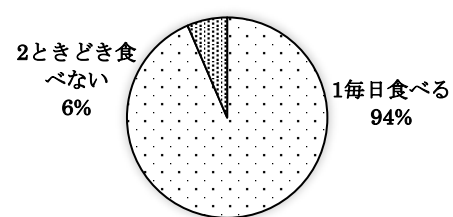
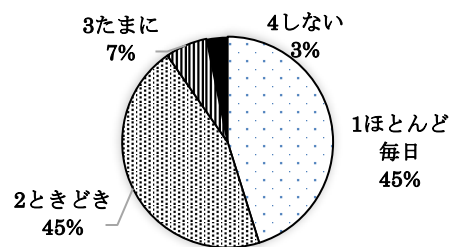
目指す児童像（中学年）

友達と関わりながら、自分に合った学び方を工夫できる子

(1) 児童観

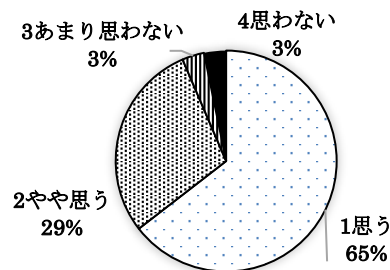
本学級の児童は、3年生で「毎日の生活とけんこう」の単元を通して、毎日の食事、運動、清潔、休養と睡眠は健康と大きく関わっていることや、規則正しい生活を続けることにより健康を保つことができるという学習をしてきている。また、学習のまとめとして学校生活の中で「健康」を保つために養護教諭や栄養士、用務主事など学校で働いている方々にインタビューを行い、自分たちの健康を保つために、さまざまな人たちが関わっていることを実感している。

調査の結果から、9割の児童が運動やスポーツを定期的に行い、運動する習慣があることが分かった。また、「朝食をとる」「睡眠を十分にとる」という調査に関しても、9割以上の児童が肯定的な

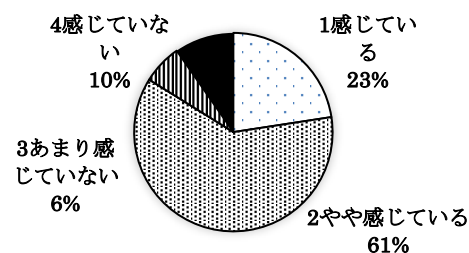


回答をしていることから、日頃から家庭でも基本的な生活習慣を整えようと努めていることが予想される。その一方で、「疲れを感じている」という児童が8割を占めている。この結果から、日頃の生活において運動・食事・休養と睡眠がバランスよくとれていないことが考えられる。

以上のことから、4年生では体がよりよく成長するための自分たちの課題を見付け、その解決に向けて何をする必要があるかを考え、実践していくことができるようにしていく。



Q26 睡眠時間は十分とれていると思いますか。



Q27 ふだんの生活の中で疲れを感じていますか。

【体力テスト児童調査票 生活・運動習慣等の実態に関する調査より抜粋】

(2) 目指す児童の姿

「体の成長とわたし」の学習のまとめとして、自分がよりよく成長するために、自分の日常生活における課題を見付け、解決するための手だてを考えようとする児童の育成を目指す。なお、自分だけで課題を見いだすだけでなく、家庭とも連携し実践力を高めていく。

6 研究主題に迫るための手だて

個人間差異	想定される課題	本単元で行う手だて
学習スタイルの違い	自分に合った学び方を見付け、自分の考えをまとめ、表現することが難しい	・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。 ・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。
興味・関心の違い	体の成長に必要な要素（運動・食事・休養と睡眠）を自分ごととして考えることが難しい	・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。

7 単元の指導計画と評価計画（5時間扱い）[: 個別最適な学び : 協働的な学び]

時	◇目標 ○主な活動	◆指導上の留意点	【評価規準】 〈評価方法〉
1 〈育ちゆく私たちの体〉 	◇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することができる。 ○乳児の平均体重の重さのペットボトルを持ったり、教師の成長記録(折れ線グラフ)を見たりして、体の発育・発達について振り返る。 ○自分の身長伸び方を調べ、ワークシートに記入する。(1年と4年の身長差) ○提示された人物の身長伸び方を比較し、共通点や違いを見付けて話し合い、気付いたことを発表する。 ○体は、年齢に伴って変化すること、体の発育・発達の仕方には、個人差があることを確かめる。 ○本時の学習を振り返り、分かったことをワークシートに記入する。	◆実際に体験することや児童が興味・関心をひく導入を取り入れることで、自分ごととして捉えられるようにする。 ◆教師の身長伸び方を掲示したり、友達と自分の身長伸び方を見せ合ったりすることで、お互いの伸び方を比較できるようにする。 ◆共通点や違い、個人差があることを押さえる。	【態度】① 〈発言・態度〉 【知・技】① 〈発言・ワークシート〉
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く、体つきが変わることを理解することができる。 ○大人に近づくにつれて、男女の体つきにどのような変化や違いが現れるのかを予想したり、年齢別のシルエットを見て男性か女性か、どのような変化や違いが現れるのか考えたりする。 ○思春期に現れる男女の体の変化には、どのようなものがあるか、クイズカードをもとにグループで考えたり、伝え合ったりする。 ○男女の体の変化を比較する。 ○体の発達・発育について困っている子に、今回の学習をふまえてどのように声かけをするか考え、ワークシートに記入し、発表する。 ○本時の学習を振り返り、分かったことをワークシートに記入する。	◆年齢別のシルエットの拡大掲示には、変化しているところや違いを丸で囲み、視覚的に分かりやすくする。 ◆「思春期」の言葉の意味を全体で押さえる。 ◆誰でも起こりうる変化であること、変化の時期には個人差があることを押さえる。 ◆3つの「困っている子カード」から1つ選択させる。	【知・技】② 〈発言・ワークシート〉 【思・判・表】① 〈発言・ワークシート〉

3 へ 思 春 期 に あ ら わ れ る 変 化 ② ▽ 	◇体は、思春期になると初経や精通などが起こったり、異性などほかの人への関心が芽生えたりすることを理解することができる。 ○体の中はどのような変化が起こるのか、男女に起こる変化の違いについて知る。 ○教科書の「経験した時期」のグラフを見て、気付いたことを伝え合う。 ○思春期に起こる心の変化について、教科書の経験したことに丸を付ける。 ○思春期の心の変化や体の中に起こる変化について全体でまとめる。 ○体の発達・発育について困っている子に、今回の学習をふまえてどのように声かけをするか考え、ワークシートに記入し、発表する。 ○本時の学習を振り返り、分かったことをワークシートに記入する。	◆思春期の体の変化について、肯定的に受け止めることができる声かけをし、雰囲気づくりをする。グラフの結果から、自分にも変化が起こることを自覚できるようにする。 ◆初経・精通を経験する時期にも個人差があること、誰にでも起こる変化であることを押さえる。 ◆思春期には、異性など、ほかの人が気になったり好きになったりすること、反発してしまうことがあることを伝える。	【知・技】③ 〈発言・ワークシート〉 【思・判・表】② 〈発言・ワークシート〉
4 へ よ り よ く 成 長 す る た め の 生 活 ▽ 	◇体をよりよく発達・発育させるには、適切な運動、食事、休養と睡眠が必要であることを理解することができる。 ○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考え、伝え合う。 ○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確認する。 ○ワークシートで自分の生活を振り返り、現状を知る。 ○振り返りを参考に、理想の生活とともに今後の自分の課題を考える。 ○本時の学習を振り返り、分かったことをワークシートに記入する。(保護者に課題を記入してもらう。)	◆3年生では、健康的な生活には、運動・食事・休養と睡眠が重要であると学んだことを確認する。 ◆「よりよく成長する」とはどのようなことかをクラゲチャートを用いて分かりやすく例示する。 ◆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。 ◆保護者に児童の生活における課題を考え、記述してもらうことで、児童が次時に自分の課題を見つめ直すことができるようにする。	【態度】① 〈発言・態度〉 【知・技】④ 〈発言・ワークシート〉

5 （本時） 5へよりよく成長するための生活② 	◇体のよりよい発育・発達について自分の課題を見付け、課題の解決に向けて、適切な方法を考え伝え合うことができる。 ○体をよりよく成長させるためには、運動・食事・休養と睡眠が必要不可欠であったことを振り返る。 ○自分の課題を確認する。 学びの個別化・個性化 運動 食事 休養と睡眠 ○個々の様々な課題について、グループで解決策を話し合ったり、個々で調べたりする。 ○グループで話し合ったことを全体に共有する。 ○自分の課題を解決するために取り組むことをまとめ、ワークシートに記入する。 ○課題を解決するための取組を共有する。 ○本時の学習を振り返り、分かったことをワークシートに記入する。	◆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。 ◆グループのメンバーは、教員が構成しておく。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、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。	【態度】② 〈発言・態度〉 【思・判・表】 ③ 〈発言・ワークシート〉
--	--	---	---

8 本時（全5時間中の第5時）

（1） 本時の目標

体のよりよい発育・発達について自分の課題を見付け、課題の解決に向けて、適切な方法を考え伝え合うことができる。

（2） 本時の展開 ：個別最適な学び ：協働的な学び

学習形態	○学習内容 ・ 学習活動	◆指導上の留意点、配慮事項 【評価規準】〈評価方法〉 手だて
導入 5分	○体をよりよく成長させるためには、運動・食事・休養と睡眠が必要不可欠であったことを振り返る。 ・ 本時のめあてを確認する。	◆導入時に単元及び本時の流れを掲示して確認し、児童が見通しをもって活動できるようにする。

	体をよりよく成長させるために、自分のかだいをかい決するための取組を考え、伝え合おう。 ○自分の課題を確認する。 <pre> graph TD A[学びの個別化・個性化] --> B[運動] A --> C[食事] A --> D[休養と睡眠] </pre> ◆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を分かりやすく拡大掲示し、自分の生活を考え直す機会を与える。 ◆児童に自分の課題を確認してもらった後、前の掲示物に名前を書いた付箋を貼ってもらうことで、誰がどの課題を選んだか分かるようにする。
展開 30分	○個々の様々な課題について解決策を考える。 ・運動・食事・休養と睡眠の中から同じものを選んだ人でグループになり、課題を共有する。 ・グループで解決策を話し合ったり、個々で調べたりする。 ○グループで話し合ったことを全体に共有する。 ・自分のグループで出た意見を発表する。 ・他のグループから出た意見などで気付いたことをワークシートに記入する。 ○自分の課題に対する解決策をまとめる。 ・話し合いや発表から考えたことを、ワークシートにまとめる。 ・課題を解決するために取り組むことを決め、ワークシートに記入する。 ○課題を解決するための取組を共有する。 ・自分で決めたチャレンジの内容を発表する。 ・友達が考えたチャレンジする内容を聞いて、自分の課題を解決するための考えを深める。 グループ活動の工夫 ◆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付いたり、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。また、教員が構成しておく。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。 ワークシートの工夫 ◆課題を解決するための取組を書くための欄には、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。 ◆運動・食事・休養と睡眠から一人ずつは発表し、他のグループからどのような意見が出たのか共有できるようにする。 【思・判・表】③ ・友達の意見を取り入れながら、自分の課題のよりよい解決策について考え、伝え合っている。自分の生活と理想の生活、友達の生活とを比較したり、グループで話し合ったりしたことをもとに、自分の課題を解決するための具体的な方法を見付け、記入している。 〈発言・ワークシート〉
終末 10分	○本時の学習の振り返りをワークシートに記入する。 ワークシートの活用 ◆必ず保護者にワークシートを見せること、課題を解決するための取組を2週間続けることを伝える。ワークシート内のチャレンジシートに印をつけることを声かけする。

(3) 本時の評価

評価規準	
体のよりよい発育・発達について自分の課題を見付け、課題の解決に向けて、適切な方法を考え、それを伝えている。【思考・判断・表現】	
本時で想定される児童の具体的な姿	具体的な支援方法
「十分満足できる」 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。	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を通して、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。
「おおむね満足できる」 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。	グループでの話し合いのメンバーは、A児童B児童C児童を均等に割り振っておく。様々な意見が飛び交うことを通して、自分の生活を友達に伝えたり振り返ったりすることができるようにする。
「努力を要する」 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。	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を分かりやすく拡大掲示し、自分の生活を振り返ることができるようにする。グループでの話し合いでは、話し合いに参加できるようにヒントカードを用意する。また、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、自分の考えをまとめられるようにする。

(4) 板書計画

【よりよく成長するための生活②】

(めあて) 体をよりよく成長させるために、自分のかだいをかい決するための取組を考え、伝え合おう。

体の成長に必要なこと

①運動 ②食事 ③休養とすいみん

- 1、自分のかだいをかくにんする
- 2、グループでかい決さくを話し合う⇒発表する
- 3、自分のかだいをかい決するための取組を考え、ワークシートにまとめる
- 4、チャレンジシートを活用する

友達と関わりながら、自分に合った学び方を見付けよう

<し料や ICT の活用>

- ・本、タブレット(サイトはクラスルームから開く)

自分の考えをふかめ、まとめよう

- ・運動、食事、休養とすいみんの中から同じものをえらんだ人でグループになり、かい決さくを話し合ったり、調べたりする
- ・話し合った内容や、各グループのかい決さくから自分の考えをふかめる

★まとめについて★

- ・文章の書き方や、まとめ方のたとえをのせているので参考にする

○友だちの取組

◎ふりかえり