

第4学年 体育科（保健領域）学習指導案

日時 令和6年11月11日（月）

13:30～14:15

対象 第4学年2組 33名

学校名 文京区立窪町小学校

授業者 佐久間美咲

場所 4年2組教室

学校の教育目標

○すすんで考え やりぬく子 ◎よさを生かし 共に生きる子 ○体をきたえる 元気な子

体育科の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育てる。

研究主題

窪町×体育による運動・健康に対する意識改革

窪町小学校の目指す児童像

- 楽しみながら運動する児童
- 自分の体力や健康に関心をもてる児童
- 日常的に運動や遊びにすすんで取り組む児童

中学年の目指す児童像

- ・リズムダンスと表現運動でリズムやイメージを捉えて自己表現することに楽しさや喜びを味わうことができる児童。
- ・健康の大切さに気付き、互いの成長を認め合える児童。
- ・友達との関わり合いの中ですすんで体を動かす児童。

研究仮説

本校の限られた運動環境の中でも、日頃行っている体育科の授業改善を通して児童に運動の楽しさや喜びを味わわせるとともに、各教科の学習においても運動や健康の側面について積極的に触れさせ、児童が運動に親しめるような環境を整えることで、児童にとって遊びや運動を日常化できるだろう。その結果、将来的な体力や健康、安全意識の向上につながるだろう。

1 単元名 「体をよりよく発育・発達させよう！」

2 単元目標

知識	体の発育・発達の現象や思春期に起こる体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活のしかたについて理解している。
思考力、判断力、表現力	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ているとともに、それを表現している。
学びに向かう力、人間性等	健康の大切さに気付き、体の発育・発達についての学習にすすんで取り組もうとしている。

3 単元の評価規準

	知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
単元の評価規準	・体の発育・発達の現象や思春期に起こる体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活のしかたについて理解している。	・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ているとともに、それを表現している。	・健康の大切さに気付き、体の発育・発達についての学習にすすんで取り組もうとしている。
学習活動に即した評価規準	<p>① 身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について、理解したことを伝えたり書いたりしている。</p> <p>② 思春期には、体つきに変化が起こり、個人差はあるものの、男女の特徴が現れることを理解している。</p> <p>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を理解している。</p>	<p>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、体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見付け、解決について考えている。</p>	<p>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すすんで取り組もうとしている。</p>

4 児童の実態

5 児童が主体的に学習に取り組むための手立て

(1) 明確な課題の提示

①成長を可視化できる教具

自分が小学校に入学してから今までに伸びた身長データをグラフ化することで成長を実感し、グラフの形が人それぞれ違うことから成長には個人差があることを視覚的にわかりやすくする。

導入には教師の小学校時代の身長の伸びをグラフ化したものを例に出し、活動に対する意欲を高めていく。

②児童アンケートの活用

1学期に行ったスポーツテストのアンケートなどを活用しながら普段の自分の生活の仕方を振り返るとともに、体をよりよく成長させるためにどうすればよいか自分事として考えられるようにする。

③資料の提示の仕方

体の発育・発達に対するイメージを共有し、興味・関心を高めるために、パワーポイントを活用したり手元に資料を配ったりして、画像や資料を効果的に活用していく。本時で献立を作成した際には、イラストを動かし、作った献立を目で見ながら人に伝えられるようにする。

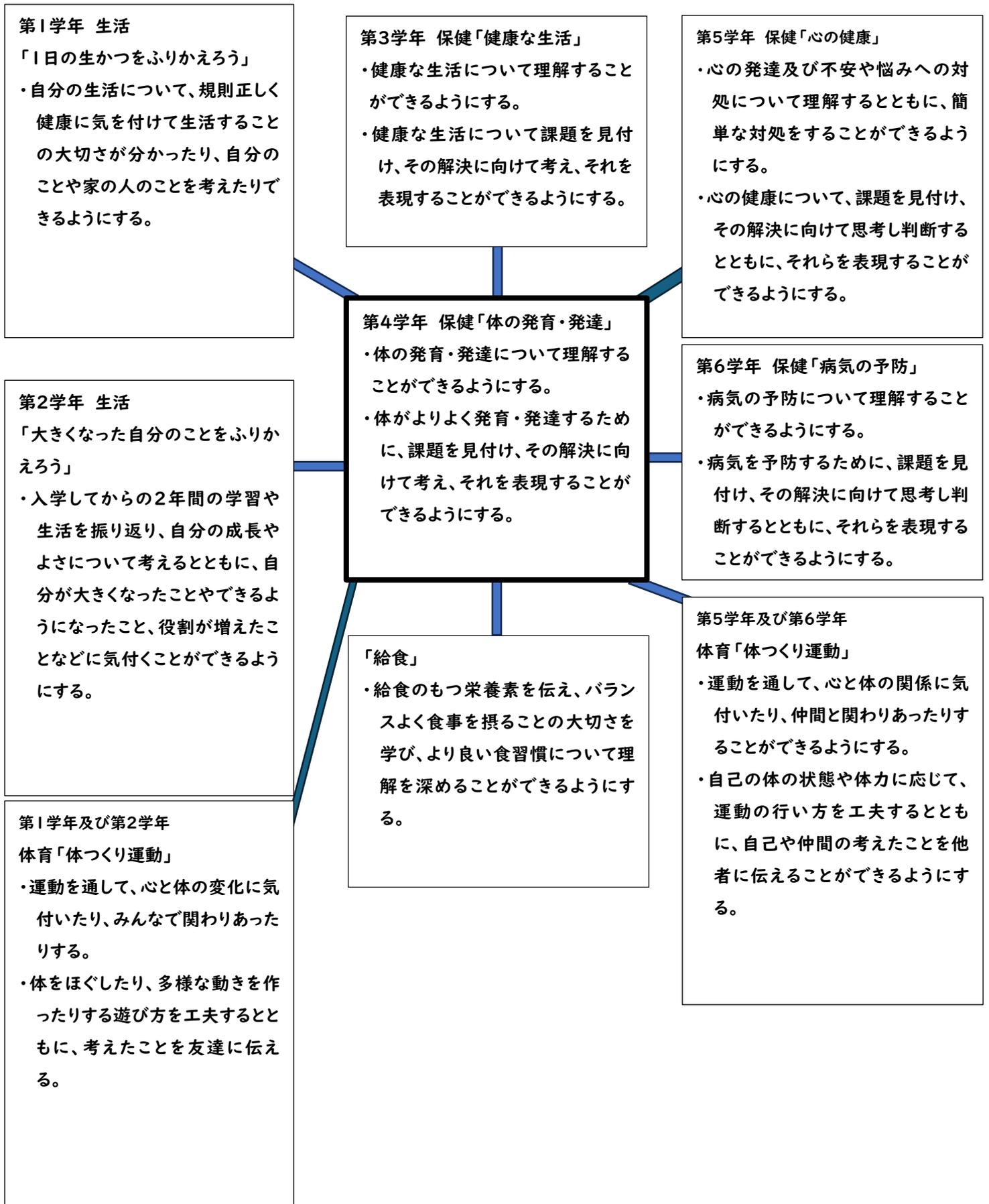
(2) 課題解決に向けた適切な支援

①授業の中での話し合い活動

個別に考える時間からグループで考える時間にするすることで、各自の意見を伝え合いながら自分の考えを深めることができるようにする。様々な意見を出し合い、意見を認め合う中で、個人差を肯定的に捉えられるようにしていく。

②「よりよい発育・発達のために…」チェックシートの活用

本単元で学んだことを踏まえ、単元の終末には、体をよりよく発育・発達させるために「食事」「運動」「休養やすいみん」の観点から、自分は今後どのように生活していくか具体的に考えても、単元の学習を自分事として捉えられるようにする。授業終了後1週間程度、それぞれの観点ごとにチェックして、振り返りを行っていく。最後に家庭から一言を入れることにより、家庭でも子供の生活習慣について見直す機会とする。



7 単元計画

時	ねらい	めあて	学習活動・内容	知識・ 技能	思考・ 判断・ 表現	態度
1	・身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について、理解できるようにする。	身長や体重は、年齢とともにどのように変化するか考えよう。	1 単元の見通しをもち、よりよい発育と発達のために大切なことや課題をとらえる。 2 教師の小学校時代の成長記録を参考に、各児童が小学校入学時から今までにどれくらい身長が伸びたかを知り、折れ線グラフに表す。 3 身長の伸び方の違いについておさえ、考えたことを発表する。 4 発育の仕方には個人差があることを確認する。 5 本時の学習を振り返り、ノートにまとめを記入する。	①		①
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、理解できるようにするとともに、自分の体の変化に見通しをもつことができる。	大人に近づくと、体にどんな変化が起こるのか調べよう。	1 大人に近づくとつれ、人の体つきにはどんな違いが現れてくるか予想する。 2 思春期に起こる体の変化には、どのようなものがあるか資料から捉える。 3 男女の体の変化を比較して考える。 4 本時の学習を振り返り、ノートにまとめを記入する。	②		
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、理解したことを表現することができるようにする。	思春期には、体の中や心にどんな変化が起こるか調べよう。	1 思春期には体の中や心にどのような変化が起こるか予想をする。 2 女子に起こる変化、男子に起こる変化、それぞれの違いについて資料から調べる。 3 思春期の心の変化や男女の性の違いについて考え、全体で整理する。 4 本時の学習を振り返り、ノートにまとめを記入する。	③		
4 (本時)	・自己の課題の解決に向けて話し合いや発表などの学習	よりよい食事について考えよう。	1 体をよりよく成長させるために、食事、運動、睡眠が大切であることを確認する。 2 バランスの良い食事について知り、よりよい		①	①

	<p>活動にすすんで取り組むとともに、体をよりよく発達・発育させるための生活の仕方には、調和のとれた食事が必要であることについて理解できるようにする。</p>		<p>献立を考える。</p> <p>3 グループで交流し、全体で共有する。</p> <p>4 食事において、自分の課題をふまえ、これからのようなことに気を付けていくかを考え、チェックシートにまとめる。</p>			
5	<p>・自己の課題の解決に向けて話し合いや発表などの学習活動にすすんで取り組むとともに、体をよりよく発達・発育させるための生活の仕方には、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることについて理解できるようにする。</p>	<p>よりよい運動や睡眠・休養について考えよう。</p>	<p>1 体をよりよく成長させるためには、食事、運動、睡眠が大切であったことを振り返る。</p> <p>2 運動することの大切さについて知り、毎日できることを考える。</p> <p>3 睡眠・休養の大切さについて知り、毎日できることを考える。</p> <p>4 運動、睡眠・休養において、自分の課題をふまえ、これからどのようなことに気を付けていくかを考え、チェックシートにまとめる。</p>		①	①

8 本時 (4 / 5 時間目)

(1) 本時の目標

- ・生活を振り返り、自分の体をよりよく発育・発達させるためにどんなことに気を付けたらよいかを知るとともに、それを踏まえて目標を立てることができる。

(2) 本時の展開

	学習内容・活動	○指導上の留意点 ◆評価規準		
導入 5分	1 体がよりよく発達・発育するために大切なキーワードをおさえる。 「食事」「運動」「休養やすいみん」	○前時までに学んだ、大人になるにつれて心と体が成長していくことを踏まえ、よりよく発育・発達させるためにはどうすればよいか考えるきっかけにできるようにする。 ○「よりよく」の意味を深く考えるよう助言する。		
展開 30分 17分	<p>2 学習内容とめあての確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>体をよりよく成長させるための食事について考えよう。</p> </div> <p>3 よりよい発育のために「食事」が大切であると考ええる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童の選んだメニューを並べた献立について話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>例</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・ごはん </td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 50%;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・りんご ・牛乳 </td> </tr> </table> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・よりよい発育のためには「たんぱくしつ」「カルシウム」「ビタミン」が必要であり、それぞれに役割があることを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱくしつ…体を作るもとになる ・カルシウム…骨や歯を作るもとになる ・ビタミン…体の調子を整える </div> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事について知り、「体をよりよく成長させるためのベストメニュー」である献立を考え、選んだ理由も合わせてグループで交流する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>主食：ごはん 汁物：豆腐とわかめの味噌汁</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・りんご ・牛乳 	<p>○事前アンケートから、食事の好き嫌いがある児童が多いことを示し、課題を意識づけさせる。</p> <p>○好きなものばかりで食べるのが楽しくなる一方、野菜が少ないこと、栄養のバランスが偏っていることに気付かせる。</p> <p>○発育を助ける3つの栄養素とその役割について理解できるように、食品に含まれる栄養について説明する。</p> <p>○食事には主食、主菜、副菜といった組み合わせがあることについても意識させる。</p> <p>○献立の選択肢を複数あげておき、選ばせる。</p> <p>○献立の中に、3つの栄養が含まれているか確認し、選ぶときに気を付けたところなどを記入できるように声をかける。</p> <p>○グループで交流する際、バランスがよいか、主菜、副菜として、適切かを考えさせるように声をかける。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・りんご ・牛乳 			

	<p>選択肢</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き魚・ハンバーグ・エビフライ ・焼きそば・ほうれん草のごま和え ・切り干し大根・ポテトチップス ・トマトとレタスのサラダ・みかん ・りんご・牛乳・チーズ・ヨーグルト </div> <ul style="list-style-type: none"> ・もう一度自分の考えた献立を振り返る。 ・考えた献立を全体で共有し、よりよい献立について考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○よりよい献立となるように、必要があれば変更してもよいと伝える。 ○選んだ献立をホワイトボードに提示しながら、全体に発表をする。 ○グループでの交流を経て自分の考えを変えた児童には、どうして変更したのか理由を聞く。
<p>まとめ 10分</p>	<p>7 本時のまとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事においてこれからどのようなことに気を付けていくかを考え、「よりよい発育・発達のために…」チェックシートを作成する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆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、体の発育・発達にかかわる生活の仕方から課題を見付け、解決について考えている。(ワークシート 思考①) ○本単元で学んだことを振り返り、自分でできることを具体的に考え、チェックシートに記入するよう促す。 ○難しすぎることでなく、毎日続けられる簡単なことを見付けられるように声をかける。

9 板書計画

体をよりよく発育・発達させよう!

④体をよりよく成長させるための食事について考えよう

食事

運動

休養
すいみん

●そだちざかりに、とくに大切なえいよう栄養

たんぱくしつ

体を作るもとになる

カルシウム

ほねやは歯を作るもとになる

ビタミン

体の調子を整える

児童の意見

児童の意見

④食事では、たんぱくしつ、カルシウム、ビタミンが含まれている食材をバランスよく食べることが、体のよりよい発育・発達につながる。

体をよりよく発育・発達させよう!

㊦ 体をよりよく成長させるための食事について考えよう。

ご飯（主食）と
とうふとわかめのみそ汁（汁物）のほかに、
主菜と副菜を三つまで選んで
よりよい成長のためのベストメニューを完成させよう！



選んだ理由

焼き魚 

ハンバーグ 

えびフライ 

ヨーグルト 

焼きそば 

ほうれん草のごま和え 

切り干し大根 

トマトとレタスのサラダ 

牛乳 

ポテトチップス 

りんご 

みかん 

チーズ 

㊧

よりよい発育・発達のために… 今の自分にできること

「～だから～する。」の書き方で 組 番 ()

食事	
運動	
休養	
すいみん	

日付	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
チェック							

ふりかえり

お家の人から

11 参考文献

・小学校学習指導要領(平成29年告示) 解説体育編

12 成果と課題

○・・・成果 ●・・・課題

○児童実態の把握(アンケート)により、子供たちが自分事としてとらえるきっかけとして大きく貢献していた。

○献立(例)を提示することや教師の発問によって子供たちを揺さぶり、主体的に献立を立てる活動に取り組めていた。

○話し合い活動では、子ども同士でも会話のキャッチボールができていた。自分や友達の考えを互いに伝え合うことで、子供同士の学び合いができた。

●ワークシートをもとに子供の課題をさらに洗い出し、切実さ(今からどうにかしないと)という意識をもたせ、日常化につなげたい。

●4時間扱いの単元を5時間にすることによる意味もあるが、課題もある。