

## 第4学年 体育科 学習指導案

八王子市立由木西小学校

平成24年10月26日（金）5校時

4年1組 男子8名 女子7名

### 1 単元名「育ちゆく体とわたし」

### 2 単元のねらい

- (1) 身長や体重などは年齢に伴って変化し、発育のしかたには個人差があることを理解できる。
- (2) 思春期には、体つきに変化が起こり、個人差があるものの、男女の特徴が現れることを理解できる。
- (3) 思春期には初経・精通が起こること、思春期には、異性への関心が芽生えること、思春期の体の変化は、個人差があるものの、誰にでも起こる大人の体に近づく現象であることを理解できる。
- (4) 体をよりよく発育・発達させるためには、調和のとれた食事、適切な運動、休養・睡眠が必要であることを理解できる。

### 3 評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	知識・理解
・体の発育や発達について、今までの成長をみつめながら、課題をみつめようとしている。 ・体の発育や発達について、友だちの意見を聞いたり、自分の考えや意見を言ったりしようとしている。	・体の発育や発達について、自分の成長や資料をもとに学習の課題をみつめることができる。 ・体の発育や発達、思春期の体の変化などについて、振り返ることができる。	・体の発育や発達の一般的な現象や思春期の体の変化について理解している。 ・体をよりよく発育や発達させるための生活のしかたについて理解し、自分の言葉で具体的に説明できる。

### 4 研究主題とのかかわり

#### (1) 食の視点

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂りかたを理解し、自ら管理していく能力を身につける。

#### (2) 単元について

体をよりよく発育、発達させるためには、適切な運動、休養や睡眠とともにバランスのとれた食事を摂る事が欠かせられない。

本単元では、自分の体の発育を肯定的に受け止め、背の高さや体格も個性の一つとして捉えさせることによって、自分を大切にしたい気持ちを育てながら、体の発育、発達についての理解を深めさせたい。

## 5 児童の実態

食べ物を大切にしなければならない、好き嫌いなく何でも食べなければならないなどといったことの意識はあるが、給食で嫌いなものを残して好きなものを多く食べてしまうといった意識と行動が結びつかない面が見受けられた。しかし、昨年から行ってきた麦作りの体験を通して、作物を育てる大変さを知り、生産者の気持ちや努力を少しずつ理解してきた。小麦を製粉する作業では、全員が小麦粉を作ることの大変さを実感した。少しでも多く小麦粉を得るための工夫もした。そして、嫌いなものでも少しは食べようといった行動が見られるようになってきた。

子どもたちは、年に数回実施する身体測定の時に、一喜一憂する。身長伸びを喜んだり、体重の増加を気にしたりする。このように、身長や体重の数値に興味を示し、自分の体の発育に対する関心が高い。また、今までの成長を素直に喜ぶ反面、友だちと比較することで、現在の自分の体やこれから起こる体の変化について不安を感じている子どももいる。しかし、体の成長のしかたには個人差があり、一人ひとり違うということを理解している。

## 6 指導の具体的な手立て

### ・養護教諭とティームティーチング

体の健康の専門家として児童に話してもらうことで、説得力のある指導やより成長するための食生活に結びついた指導ができる。

### ・事前記録の活用

家庭で何気なく出された食事を摂るだけでなく、自分が摂った食事を見つめなおすことで、より成長できるようにバランスのいい食事を摂っていこうとする意欲をもたせる。

### ・具体物の使用

食材がどのように分類されているのか理解しやすくするために視覚化をする。

### ・食事と睡眠、運動に分け、焦点化した指導

本来、1時間で行う内容の本時を2時間に分割し、本時を食事に重点を置いて実施することで、より食事の重要性を意識させる。

### ・自分たちで食材を分類

本時で学ぶ「成長に大切な栄養」が多く含まれる食材を、栄養ごとに分類することで、意識的にその食材を食べていこうとする意識を持たせる。

## 7 指導計画（5時間）

大きくなってきたわたしの体	1時間
おとなに近づくからだ	1時間
体の中で始まっている変化	1時間
すくすく育つわたしの体	2時間（本時 1/2 時間）

## 8 本時について

### (1) ねらい

- ・ 心身の成長のために望ましい栄養の摂りかたを理解し、自ら管理していくことができる。
- ・ 体をよりよく発育させるために、バランスのとれた食事が必要であることを理解できる。

### (2) 展開

児童の主な活動	○指導上の留意点 ☆評価
<div>体をすくすく育てよう</div>	
1 提示された担任の食事を見て、気づいたことを発表する。	○この食事には何が足りないのかを考えさせる。
2 バランスのとれた食事を知る。 ・ 主食、主菜、副菜のある食事をそろえる。	○バランスのとれた食事の具体例を提示し、理解を深める。
3 育ち盛りの児童たちにとって特に必要な栄養素を知る。 ・ たんぱく質、カルシウム、ビタミン	○どの栄養もバランスよく摂ることが大事であることを知らせる。 ☆栄養のバランスのよい食事の必要性を理解している。＜食育＞
4 成長に大切な栄養素が多く含まれている食材を分類する。	○食材を視覚化させるために食材カードを使用して理解を深める。 ○自分がすくすくと育つために、どのような食事を摂ったほうがいいのか考えるようにする。
5 本時の学習内容をふり返し、感想を記入し発表する。	○本時を終えて、わかったこと、考えたことなどをワークシートに記入する。
6 五輪メダリストの食事について知り、本時のまとめをする。	○バランスのとれた食事を摂っている五輪メダリストの写真を提示し、バランスのとれた食事を摂ろうとする意欲を高める。 ☆自己の食事を見直し、今後の生活のしかたについて、気をつけていける。