

第4学年 体育科（保健）学習指導案

令和7年 月 日（ ） 校時

1 単元名 「体の発育・発達」

2 単元について

(1) 教材観

本単元では、児童が思春期の体つきの変化や初経・精通といった大人の体に近づく具体的な現象を捉え、体の発育・発達について理解することを目標としている。教材は、自らの命の始まりを知り、将来迎える体や心の成長を自然で喜ばしいこととして肯定的に受け止められるよう工夫し、児童が自分自身を大切にするとともに、周りの人も同じように大切にできるような価値観を育てることを目指す。さらに、思春期の体の発育・発達には、適切な運動、食事、休養及び睡眠などが必要であることを日常の生活と関連付けて学ぶことで、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養うよう努める。

(2) 児童観

(3) 指導観

性に関する話題は、恥ずかしさや照れから、率直な気持ちを表現しにくいことや、自分の考えを発言することに不安を感じる児童が少なくないことが想定される。そのため、児童が安心して学べるよう、一人で考える時間やグループでの活動を取り入れ、まずは家庭でのインタビュー資料を基に、生活と結びつけながら自分の考えを言葉にすることから始めていく。また、担任をはじめとする教職員が児童一人ひとりの心に寄り添いながら、今後の他教科や保健指導とも関連付けた学習を積み重ねることで、安心して学び合える雰囲気育てていきたい。

3 単元の目標

- (1) 年齢に伴う体の変化と個人差、思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活について理解することができるようにする。【知識及び技能】
- (2) 体の発育・発達について、課題を見つけ、その解決に向けて考え、それを表現することができるようにする。【思考力、判断力、表現力等】
- (3) 体の発育・発達について、健康の大切さに気づき、自己の健康の保持増進に進んで取り組むことができるようにする。【学びに向かう力、人間性等】

4 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 |
|---|---|--|
| <p>① 身長や体重は、年齢に伴って変化し、体の発育・発達には、個人差があることを理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>② 思春期になると、変声・発毛といった体つきの変化が起こり、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、理解したり、言ったりしている。</p> <p>③ 思春期には、初経、精通が起こり、異性への関心が芽生えること、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、理解したことを言ったり、書いたりしている。</p> <p>④ 体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、バランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることについて、理解したことを言ったり、書いたりしている。</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や思春期の体の変化、体の発育・発達に関わる生活の仕方から課題を見つけている。</p> <p>② 体の発育・発達について、自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして、体をよりよく発育・発達させるための方法を考えているとともに、考えたことを学習カードなどに書いたり、発表したりして友達に伝えている。</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進んで取り組もうとしている。</p> |

5 指導と評価の計画(4時間)

| 時間 | ねらい・学習活動 | 知 | 思 | 態 | 評価方法 |
|-----------|---|---|---|---|---|
| 1 | <p>【ねらい】</p> <p>○ 身長、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。</p> <p>1 赤ちゃんや1年生の時を振り返り、体の変化に気づく。</p> <p>2 自分の身長の伸びと、友だちの伸びを比べ、気づいたことを発表する。</p> <p>3 身長や体重などは年齢に伴って変化すること、体の変化には個人差があることを理解する。</p> | ① | ① | | <ul style="list-style-type: none"> ●発言 ●話し合い ●ワークシート |
| 2 (本時) | <p>【ねらい】</p> <p>○ 思春期には、個人差があるが、変声・発毛といった体つきの変化が起こり、大人の体に近づくことを理解できるようにする。</p> <p>1 「声当てクイズ」「シルエットクイズ」に取り組み、変声や男女の体つきの変化に気づく。</p> <p>2 グループで、体つきの変化について考え、ベン図(男・女・共通)を用いて分類しながら話し合う。</p> <p>3 思春期には、体つきに変化が起こること、人によって違いがあるものの男女の体つきの特徴が現れることを理解する。</p> | ② | | | <ul style="list-style-type: none"> ●発言 ●話し合い ●ワークシート |
| 3 | <p>【ねらい】</p> <p>○ 思春期には、初経、精通が起こること、異性への関心が芽生えることを理解できるようにする。</p> <p>1 体の仕組みと、思春期には、初経や精通が起こることを知る。</p> <p>2 事例やチェックリストを基に、思春期には、異性への興味が芽生えることを知る。</p> <p>3 思春期の体や心の変化について心配している児童の事例を用い、学習したことを生かしてアドバイスする。</p> | ③ | ② | | <ul style="list-style-type: none"> ●発言 ●話し合い ●ワークシート |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 4 | <p>【ねらい】</p> <p>○ 体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、体の発育・発達によい運動、多くの種類の食品をとることができるようなバランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠などが必要であることを理解できるようにする。</p> <p>1 体をよりよく成長させるために必要だと思うことを出し合い、3つ(運動、食事、休養・睡眠)に分類し、グループで話し合う。</p> <p>2 体の発育・発達によい運動、多くの種類の食品をとることができるようなバランスのとれた食事、適切な休養及び睡眠が必要であることを理解する。</p> <p>3 これまでの自分の生活を振り返り、自分の目標を決める。</p> | ④ | ① | <ul style="list-style-type: none"> ● 発言 ● 話し合い ● ワークシート |
|---|---|---|---|--|

6 本時(2/4 時)

(1)目標

思春期には、個人差があるものの、次第に大人の体に近づき、体つきに変化が起こり男女の特徴が現れることや変声や発毛が起こることなどについて、理解することができる。

(2)展開

| 時間 | 学習活動 | 指導上の留意点 | 学習活動における 具体の評価規準 | 評価方法 |
|-----|--|--|---|----------------------------------|
| 10分 | <p>1 声を聞いて大人と子どもを比べる「声当てクイズ」に答え、大人に近づく変化としての変声に関心をもつ。</p> <p>2 違う年代の児童生徒のシルエットを見て、「男女を答えるシルエットクイズ」に答え、大人に近づく男女の体つきの変化に気づく。</p> | <p>○ 変声に気づくよう、大人と子どもの声を同じセリフであらかじめ AI で作成しておく。</p> <p>○ 小学生の男女及び大人の男女のイラストを用意しておく。</p> <p>○ 大人に近づくにつれて、男女の体つきには特徴のある変化が起こることに気づくことができるようにする。</p> | | |
| 30分 | <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">大人に近づくと、体はどのように変わっていくのだろう。</p> <p>3 大人に近づく男女の体つきなどの変化について考え、人によって違いがあることを知る。</p> <p>① 個人で考えたことをワークシートに書く。</p> <p>② 班で、男子の変化と女子の変化、男女両方の変化に分けて考える。</p> <p>③ 班でまとめた体の変化を全体で共有し、整理する。</p> | <p>○ 個人で考えた体つきの変化について、グループで共有し、話し合うよう助言する。</p> <p>○ おさえておきたい思春期の体の変化について、分類(男・女・共通)を考えさせる。</p> | <p>思春期になると、変声・発毛といった体つきの変化が起こり、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、理解したり、言ったりしている。</p> | <p>観察 ワークシート デジタル模造紙</p> |

| | | | | |
|----|--------------|---|--|--|
| | | ○ 事前のインタビューから集計した体の変化が始まった時期のグラフを見せ、体つきの変化には、個人差があることを、理解させる。 | | |
| 5分 | 4 本時のまとめをする。 | ○ 疑問や不安、心配事があったらいつでも相談して良いことを伝える。 | | |

※ 太枠 は、タブレット端末を利用する箇所を示す。

(3)評価及び指導の例

| | |
|------------------------------|--|
| 「十分満足できる」と判断される状況 | 思春期の体の変化について、理解したことに加え、家族との生活や自分の生活の中から気づいたことなどの具体例を挙げて言ったり書いたりしている。 |
| 「おおむね満足できる」状況を実現させるための具体的な指導 | 思春期の体の変化について学習内容が定着していないことが考えられるため、クイズの内容や表の分類内容、資料を個別に振り返らせ、具体的に説明する。 |