

**第4学年 体の発育・発達
(保健領域)**

1 単元構想

単元名	体の発育・発達		
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。 (2) 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，それを表現することができるようにする。 (3) 体の発育・発達について，健康の大切さに気付き，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。		
単元の評価標準	知識	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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，理解したことを行ったり書いたりしている。	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付けている。 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。	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。
単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
年齢に伴う体の変化や発育・発達について理解し，自分の生活を見直しながら，よりよい生活の仕方を考え実践するなど健康の保持増進に進んで取り組む児童。			
単元を通した学習課題		本単元で働かせる見方・考え方	
体の変化や発育・発達について知り，よりよい体の発育・発達のために自分の生活の仕方を振り返り，見直そう。		年齢に伴う体の変化や発育・発達について，自分の身近な生活と重ねて捉え，よりよく発育・発達させるための適切な生活の仕方と関連付けること。	

指導計画と評価計画（4時間取扱い 本時4／4）		
過程	時間	学習内容・学習活動
一	1	【学習内容】 ○ 身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について、理解したことを言ったり書いたりすること。（知①） 【学習活動】 ○ 体の変化と個人差について理解する。 ・「体の変化」からイメージすることについて出し合う。 ・資料等から、年齢に伴って変化することや個人差について理解する。 ・身長の伸びについて考えている児童の事例に対し、助言を考える。
二	2	【学習内容】 ○ 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、理解したことを言ったり書いたりすること。（知②） ○ 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付けること。（思①） ○ 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、理解したことを言ったり書いたりすること。（知③） ○ 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。（思②） 【学習活動】 ○ 思春期における体の変化や男女の特徴を理解し、課題を見付ける。 ・クイズを通して変声や男女の体つきの変化に気付く。 ・思春期における体つきの変化や男女の体つきの特徴について理解する。 ・体つきの変化について考えている児童の事例に対し、助言を考える。 ○ 初経、精通等について理解し、体のよりよい発育・発達のための方法を考える。 ・初経、精通、変声、発毛について資料等を基に調べ、気付きを発表する。 ・異性への関心、体の変化の個人差など大人の体に近づく現象について知る。 ・体の変化を心配している児童の事例に対し、助言を考える。
三	1	【学習内容】 ○ 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、理解したことを行ったり書いたりしている。（知④） ○ 体の発育・発達について、課題の解決に向けての話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。（態①） 【学習活動】 ○ 体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方について理解する。 ・体をよりよく成長させるために必要なことについて考える。 ・どのような生活をすればよいかグループで話し合う。 ・運動、食事、休養・睡眠の必要性について理解する。 ・これまでの自分の生活を振り返り、自分の目標を決める。

※表記上の「知」…知識、「思」…思考・判断・表現、「態」…主体的に学習に取り組む態度

時間	指導のポイント	評価の観点等 ★…記録に残す評価の場面で 「具体的評価規準」
1	○ 体の変化と個人差について - 教科書や資料等から、4人の身長伸び等を比べ、気付いたことを発表させる。 - 個々の考えについては、学習カード等を活用する。 児童が視覚的に捉えられるように、画像資料等を活用して考えられるようにしましょう。 	【知①】（観察）
2	○ 思春期における体の変化や男女の特徴 「声当てクイズ」や「シルエットクイズ」により、変声や男女の体つきの変化に気付かせる。 - 体つきの変化については、男女の特徴について小グループで意見を出し合わせる。 男女の体つきの特徴については、ベン図等（男・女・共通）を用いて分類しながら話し合う時間を設定しましょう。 	★【知②】（観察） ○ 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、理解したことを言ったり書いたりしている。 【思①】（観察）
3	○ 初経、精通等についての理解 - 教師の話や教科書等の資料を基に調べ、気付きを発表させる。 ○ 体のよりよい発育・発達のための方法 - 思春期には体の変化や異性への関心が芽生え、これらは個人差があり、大人の体に近づく現象であることを理解させる。 思春期の体の変化を心配している児童の事例に対して助言をする設定で、理解したことを発表させましょう。 	【知③】（観察） ★【思②】（観察・学習カード） ○ 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。
4	○ 体をよりよく発育・発達させる生活の仕方 - 運動、食事、休養及び睡眠の視点から、グループで話し合わせる。 - これまでの自分の生活について、振り返り、気付きや改善点等を考えさせる。 話し合いで出た意見を、Yチャート（運動、食事、休養・睡眠）に分類させながらまとめていくようにしましょう。 	【知④】（観察） ★【態①】（観察） ○ 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。

2 単元における系統等

学習指導要領における該当箇所(内容、指導事項等)		
小学校学習指導要領第3学年及び第4学年 [ア 知識] (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 思考力、判断力、表現力等] 体がよりよく発育・発達するためには、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。		
教材・題材の価値		
本題材は、体の発育・発達について、年齢の伴う変化及び個人差、思春期の体の変化などについて課題を見付け、それらの解決を目指して基礎的な知識を習得したり、解決の方法を考え、それを表現したりすることができる題材である。		
本単元における系統		
(※下記の動きや技能を習得する過程で、児童の実態に応じて運動の特性に触れ、楽しさや喜びを味わわせる。)		
【第3学年及び第4学年】 (1)健康な生活 ア 知識 (ア)健康な生活 ・主体の要因 ・周囲の環境の要因 (イ)1日の生活の仕方 ・運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活 ・体の清潔 (ウ)身の回りの環境 ・明るさの調節 ・換気 イ 思考力、判断力、表現力等 ・健康な生活について課題を見付け、その解決に向けて考え、それを表現すること	【第3学年及び第4学年】 (2)体の発育・発達 ア 知識 (ア)体の発育・発達 ・年齢に伴う変化 ・体の変化の個人差 (イ)思春期の体の変化 ・男女の特徴 ・初経、精通など ・異性への関心 (ウ)体をよりよく発育・発達させるための生活 ・発育・発達させる適切な運動、食事、休養及び睡眠 イ 思考力、判断力、表現力等 ・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	
【第5学年及び第6学年】 (1)心の健康 ア 知識及び技能 (ア)心の発達 ・年齢に伴う発達 (イ)心と体の密接な関係 ・心と体は密接に影響し合っていること (ウ)不安や悩みへの対処 ・自己に合った方法による適切な対処 イ 思考力、判断力、表現力等 ・心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること	【第5学年及び第6学年】 (2)けがの防止 ア 知識及び技能 (ア)交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがとその防止 ・けがの発生 ・人の行動と環境が関わること ・周囲の危険に気付いて、的確な判断の下に行動すること、環境を整えること (イ)けがの手当 ・状況の速やかな把握と処置、近くの大人に知らせること ・傷口を清潔にする、圧迫して出血を止める、患部を冷やすなどの方法 イ 思考力、判断力、表現力等 ・けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること	【第5学年及び第6学年】 (3)病気の予防 ア 知識 (ア)病気の起こり方 ・病原体、体の抵抗力、生活行動、環境等 (イ)病原体が主な原因となって起こる病気の予防 ・病原体の発生源をなくす、移る道筋を断ち切ることで体に入るのを防ぐ ・体の抵抗力を高めること (ウ)生活行動が主な要因となって起こる病気の予防 ・適切な運動 ・偏りのない食事 ・口腔の衛生を保つこと (エ)飲酒、喫煙、薬物乱用と健康 ・飲酒、喫煙、薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となること (オ)地域の様々な保健活動の取組 ・健康な生活習慣に係る情報提供や予防接種などの活動 イ 思考力、判断力、表現力等 ・病気を予防するために、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること

3 指導に当たっての留意点

- 体の発育・発達について、身長や体重等を適宜取り上げながら、これらは年齢に伴って変化することや個人差があることを理解できるようにする。

同じ年齢でも、身長が高い人と低い人がいるのは、不思議なことじゃないんだね。



- 思春期の体つきの変化については、人によって違いがあるものの、男子はがっしりした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど、男女の特徴について、イラスト等の資料を活用しながら視覚的に捉えられるようにする。

男女それぞれに、いろいろな体の特徴があるんだね。ぼくもこれから、少しずつ体つきが変わっていくんだろうな。



- 思春期の体の変化についての指導に当たっては、発達の段階を踏まえること、学校全体で共通理解を図ること、保護者の理解を得ることなどに配慮する。

- 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理解できるようにするが、運動については、生涯を通じて骨や筋肉などを丈夫にする効果が期待されること、食事については、特に、体をつくる基になるたん白質、不足しがちなカルシウム、不可欠なビタミンなどを摂取する必要があることについても触れるようにする。



普段から栄養バランスのいい食事をとったり、適度な運動をきちんと行ったりすることが大切なんだね。

- 思春期の体の変化について、学習したことを、自己の体の発育・発達と結び付けて考えさせるようにする。

- 体をよりよく発育・発達させるための生活について、学習したことを自己の生活と比べたり、関連付けたりするなどして適切な解決方法を考えさせるようにする。

私は、食べ物の好き嫌いが多いから、もう少しいろいろな栄養素の食事をきちんと食べなくちゃ。

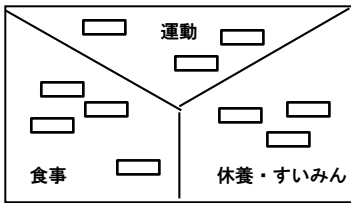


- 児童がグループで話し合う際には、学習シートや図やイラスト等の各種資料、分類分け等を行うカード、ベン図等を、適宜活用しながら、発表したりして伝え合う場面を設定する。

4 本時の学習例

- (1) 目標 学習に進んで取り組むとともに、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を理解することができる。

(2) 展開

過程	時間	学習活動 (◇予想される児童の発言)
導入	5分	1 課題をつかむ ① 前時まで学習について振り返りをする。 ◇ 前の時間は、思春期の体の変化や、初経、精通などを学習したね。 【めあて】 体をよりよく成長させるために必要なことを考えよう。 ② 体をよりよく成長させるために、どのような生活の仕方がよいかについての問いを持つ。 【学習課題】 体をよりよく成長させるために、どのような生活の仕方が必要なのだろう。
展開	30分	2 課題の解決に向けて活動する。 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う。 ◇ 僕は、しっかり食べることが大事だと思うよ。 ② 出た意見をYチャートで三つ（運動、食事、休養・睡眠）に分類する。 ◇ 「早寝早起きする」は「すいみん」の所だね。  ③ どのような生活をすれば、体をよりよく発育・発達できるかをグループで話し合い、出た意見を発表する。 ◇ 運動をすることはみんなの意見が多かったね。やっぱり大事だね。 ◇ たくさん食べるだけじゃなくて、栄養のバランスも大切だと思います。 ④ これまでの自分の生活を振り返り、自分の目標を決める。 ◇ 私は、いつも寝る時間が遅かったから、もう少し睡眠時間を多くとろう。 【期待される学びの姿】 体をよりよく成長させるための生活の仕方について、自分の生活と関連付けて考えている。
終末	10分	3 めあてに対する振り返りをする。 ① 今日の学習を振り返る ◇ ○○君は、自分の生活で見直したいところをたくさん見付けていたのですね、良かったです。 【まとめ】 体をよりよく成長させるために、運動、食事、休養・睡眠の仕方を工夫することが大切であるということがわかった。 ② これからの自分の生活について、教師の話を聞く。 ◇ 私は、今日考えた自分の見直すところを、さっそく実行していこう。

過程	時間	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	5分	○ これまでの学習の足跡を確認しながら、思春期における体の変化や男女の特徴、体の発育・発達のための方法などについて学習した内容を振り返る。 これまで学習した内容については、この資料（これまでの学習した図解資料等）を見て振り返ってみましょう。  ○ これまでの学習と自分の生活とは、どんなことが関連付けられそうなのかを問う。
展開	30分	○ 短冊（付箋紙等）に自分が考えたことを書き、簡単に説明を加えながらグループ内で紹介させる。 ○ Yチャートを活用して、グループで話し合いながら運動、食事、休養・睡眠の項目で分類する。 このグループは、似たような考えをまとめて1つにしながら分類分けをしているよ。すごいね。  ○ 各グループの意見をまとめながら、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が理解できるようにする。 ○ より具体的に自分の生活について考え、実践していくことについて出されている意見等を紹介しあえるようにする。 【具体の評価規準】態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。(方法：観察, 学習カード) ○ (※指導に生かす評価…知④) 【到達していない児童への手立て】 ○ 自分の生活の様々な場面を振り返らせ、よりよい体の発育・発達のために改善する必要があるかを考えるよう指導する。
終末	10分	○ 学習カードに、今日学習して大切だと思ったことなどについて振り返りを行わせる。 ○ 教師自身の体験等を話す場合については、児童が思春期における体の変化等について、考えを前向きにもつことができるような言葉かけをする。 先生も変声や発毛があったけど、当たり前のことだと心配しなかったよ。 

5 板書計画(例)

【めあて】 体をよりよく成長させるために必要なことを考えよう。

【思春期の体の変化】

○~~~~~
○~~~~~
○~~~~~

◎グループの意見を出し合おう

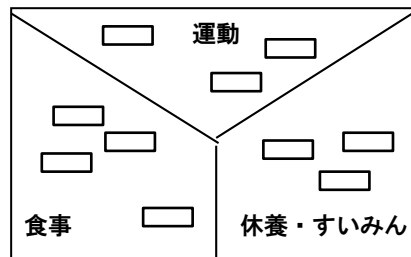
★運動について

【男女の特徴など】

○~~~~~
○~~~~~
○~~~~~

★食事について

★休養・すいみんについて



◎どのような生活をすればよいか、まとめよう

- ・体の発育、発達によい運動
- ・多くの種類の食品をとるバランスのとれた食事
- ・適切な休養やすいみん

◎自分の生活を振り返ろう

- ・もっと◇◇◇していきたい。
- ・〇〇〇は、これからも続けたい。
- ・これからは□□を△△にしたい。

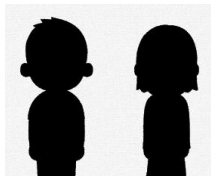
6 ICT活用計画

電子黒板による学習内容、児童の意見集約等の提示

例：前時までの学習について、クイズ形式などを用いて振り返る。

例：児童の意見を集約するアプリ等を活用して、グループの意見を全体としてまとめる。

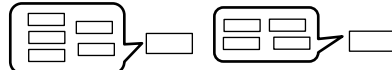
【シルエットクイズ】



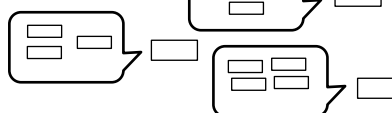
児童の意見をどのように分類していくか、考えを聞き取りながら全体としてまとめていく。

※ その他、児童が考えた自分の生活の改善点などを記入した学習カード等を画像化して電子黒板に掲示する等も考えられる。

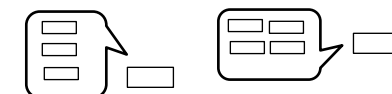
【運動】



【食事】



【休養・すいみん】



7 見方・考え方を働かせて、終末や次時以降の学習に生かす計画

見方・考え方を働かせ、単元の終末で次の学習に取り組んだり、次時以降の学習に生かしたりする。

例1：自分が見直した生活の仕方を、自分の家族と話し合ったりしながら「1日の生活計画表」にまとめ、長期休業中の生活等に反映させる。

例2：日常生活の中で、10分でも運動時間を増やしていこうとする態度を身に付ける。

例3：学校給食や家庭で食事をする際に、それぞれの食品に含まれる栄養素などについて話題にしながら、好き嫌いなくバランスよく食事をする態度を身に付ける。