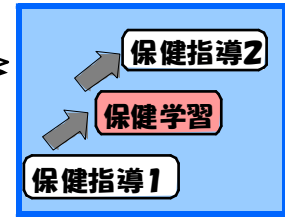


保健学習(ステップ)「育ちゆく体とわたし」実践例

第4学年体育科指導案



平成〇年〇月〇日～〇月〇日

第〇校時 (〇:〇～〇:〇)

指導者 4年担任(T1) ○○○○○

養護教諭(T2) ○○○○○

1 単元名 「育ちゆく体とわたし」

2 単元の目標

- ①体の発育・発達について、進んで課題を見つけたり、課題を調べたり、わかったことを発表したり、友達の意見を真剣に聞いたりして、今後の生活に生かそうとすることができる。
(関心・意欲・態度)
- ②体の発育や発達について、自分の成長を振り返りながら課題を設定し、これからの自分の生活を予想しながら、よりよい発育・発達を目指して解決の方法を考えたり、判断したりすることができるようにする。(思考・判断)
- ③体の発育・発達の現象や思春期の体の変化、体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方を理解できるようにする。(知識・理解)

3 単元について

「育ちゆく体とわたし」は、子どもの発育・発達の早期化に対応するために4年生に移行してきた単元である。この時期の子どもに発育を実感させるためには、身長や体重、具体物(洋服や靴、帽子など)を取り上げることが有効であると考え。それは、発育の過程である自分自身の体の発育の様子が数値に表れること、また目に見えない心の成長を具体物にすることで、子どもの目に見える形が心と体の成長として実感し、確かめることができることによる。

子どもたちは、年に数回実施する身体計測の時に、一喜一憂する。身長の伸びに喜んだり、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、友達と比較することで、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。

指導にあたっては、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、自分を大切にす気持ち育てたい。また、この時期は、思春期の体の変化が現れていない子どもがほとんどである。そのため、個人による発育の違いに気付かせ、これから起こる心や体の変化に対して、不安を抱かせないように指導し、これからの成長への展望を持たせたい。そして、よりよく発育・発達させるために自分の心と体みつめることで「自分らしさ」を大切にしながら、自己認識(スキル)を深めることができる。

4 単元計画

配当	学習内容	指導のねらい
第1時	大きくなってきたわたしの体（1）	1. 自分の体の発育のしかたに関心を持ち、これからの発育に展望を持つ。 2. 身長や体重などは、年齢に伴って変化することがわかる。 3. 発育のしかたには、個人差があることがわかる。
第2時	大きくなってきたわたしの体（2）	1. 心身にとってよりよい食事や休養・睡眠、運動のありかたに関心を持ち、自己の生活を変えようとする意欲をもつことができる。 2. 心身の健全な発育や健康の保持増進には、食事、休養・睡眠、運動の調和のとれた生活を送ることが必要であることがわかるとともに、望ましい発育・発達のためにはどのような生活を送ったらよいかを考え、判断することができる。
第3時	おとなに近づく体	1. 思春期に起こる男女の体の外見上の変化がわかる。 2. 身体の変化は誰にでも起こること、そしてそれには個人差があることがわかる。 3. 自分のこれからの体の変化を安心して受け入れることで、それぞれが大人の体になることに期待を持たせる。
第4時	体の中でも始まっている変化	1. 思春期になると、女子では初経、男子では精通が起こることがわかる。 2. 思春期に起こるいろいろな体の変化は、人によって早い遅いはあっても、誰にでも起こる大人の体に近づいている現象であることがわかる。 3. 思春期には、異性を気にするようになるなど、心にも変化が起こることがわかる。

5 指導方針

- ①担任と養護教諭が協力して、児童中心の活動を取り入れた学習を進める。
- ②自分を振り返り、自分で考えることで、自己を肯定的に捉え、現在までの自分の心と体の成長に対する自信とよりよい成長に向けての実践に対するやる気を持たせるようにしていく。
- ③グループでの話し合いやインタビューなど、簡単な課題を追求する活動を取り入れ、学習内容を実践的に理解させる工夫をする。
- ④児童の主体的な活動を多くし、ライフスキル学習を取り入れることで自ら自分の課題に気づき、解決していこうとする力の育成に努める。
- ⑤課題のつかみ方には、生活体験や理解度、表現力に個人差がでてくるので、全員が意欲的に作業したり、考えがまとめられたりできるように支援する。
- ⑥児童が、恥ずかしいと思われる「体つきの変化」の内容を養護教諭の専門性を生かし、羞恥心を取り除き、関心を持って取り組めるようにする。
- ⑦児童たちがこれから、自分たちの心や体におこる様々な変化に期待し、肯定的に受け止められるように、指導と評価を工夫する。
- ⑧児童が主体的に活動を進めていけるような資料を用意し、心や体の変化に不安を与えないような

教師の言葉がけや支援をし、十分な配慮をする。

⑨ワークシートをポートフォリオ形式で活用し、自己評価に生かす。

6 評価規準

評価規準	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況
関心・意欲・態度	<p>①体の発育・発達について、今までの自分の成長をみつめながら、課題を見つけようとしている。</p> <p>②教師や友達と共に体験活動や話し合い活動に取り組んだり教科書の資料などを読んだりして課題について調べようとしている。</p> <p>③体の発育・発達について、友達の意見を聞いたり、自分の考えや意見を言ったりしようとしている。</p>	<p>①体の発育・発達について、自分で資料を集めたり、今までの成長を振り返ってして課題を見つけようとしている。</p> <p>②課題解決するため、体の発育・発達に関する様々な分野から資料を集めたり、調べようとしている。</p> <p>③友達の発育・発達に関する発言を真剣に聞いて意見を言ったり、大切なことをメモしたりして自分の発言や発表に生かそうとしている。</p>
思考・判断	<p>①体の発育・発達について、自分の成長や資料等をもとに学習の課題を見つけることができる。</p> <p>②体の発育・発達の仕方と食事、運動、休養及び睡眠について、教科書などの資料をもとに予想したり、傾向や原則を見つけることができる。</p> <p>③体の発育・発達や思春期の体の変化などについて、自分のことに当てはめて振り返ることができる。</p>	<p>①体の発育・発達がわかる具体物を活用し、自分の発育・発達を予測しながら適切に課題を見つけることができる。</p> <p>②体の発育・発達と食事、運動、休養及び睡眠とのかかわりについての予想や見つけた傾向や原則を課題解決に役立てることができる。</p> <p>③体の発育・発達や思春期の体の変化について肯定的に受け止め、学習したことを自分の生活に当てはめ、これからの発育に展望を持つことができる。</p>
知識・理解	<p>①体の発育・発達の一般的な現象や思春期の体の変化について知っている。</p> <p>②体の発育・発達や思春期の体の変化には個人差があることを知っている。</p> <p>③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知っている。</p>	<p>①体の発育・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、自分の言葉で具体的に説明できる。</p> <p>②体の発育・発達や思春期の体の変化の個人差について理解し、自分の言葉で具体的に説明できる。</p> <p>③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、自分の言葉で具体的に説明できる。</p>

7 第1時の学習内容（平成〇年〇月〇日）

(1) 小単元名 大きくなってきたわたしの体①

(2) 目標

- ①自分の体の発育の仕方に関心を持ち、これからの発育に展望を持つ。
- ②身長や体重などは、年齢に伴って変化することがわかる。
- ③発育のしかたには、個人差があることがわかる。

(3) 準備

赤ちゃん時の洋服や靴・帽子 身体測定の記録 実測のテープ ワークシート③④

(4) 展開

段階	児童の活動	時間	・教師の支援 太い縦線(—)・・・主になる教師		評価の 視点	資料
			T 1 (担任)	T 2 (養護教諭)		
学習の開始	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの頃の洋服や靴などを見る。 ・本時のめあてを知る。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・具体物を見せ、前回の学級活動での活動を振り返る。 ・赤ちゃんの頃の服や靴などから、体が発育したことを実感させる。 ・本時は「大きくなってきたわたしの体(1)」の学習することを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃん人形と具体物(洋服や靴、帽子など)を提示する。 ・小さいときの衣服や靴、帽子などを着用してみようとチャレンジすることから、体が大きくなったことを自分の発育として確かものとして感じ取らせる。 	赤ちゃんの頃から今までの発育に、関心を持つ。	赤ちゃん人形 赤ちゃんの頃の洋服や靴など
学習	<ul style="list-style-type: none"> ・紙テープの長さについて考える。 	5分	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人長さが違うこと、名前が書いてあることに着目させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・紙テープを配り、何の長さかを問いかける。 ・生まれた時から4年生の9月までのびた「身長なのび」であることを知らせる。各自に生まれた時の実測のテープと4年生時の9月の実測のテープも各自に配る。 	自分なりに紙テープの長さについて考える。	紙テープ
	<ul style="list-style-type: none"> ・1年生から4年生までの自分の「身長なのびのびグラフ」を作る。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・グラフを作る作業をすることで、自分の成長を確信をしやすくする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「すこやかファイル」(資料)を提示して、「身長伸び」についてグラフを作るこ 	身長伸びから今までの成長をみつめ	すこやかファイル ワーク

展 開		<ul style="list-style-type: none"> ・グラフ作成の苦手な児童や不得手な児童には、スムーズに作業ができるように、個別に支援する。 	<p>とを通して体の発育を考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グラフで数値化することで、各自が身長伸びを実感し、発育を明確にする。 	<p>ながら、体の成長に関する課題を見つけようとしている。</p>	クシ ート ③
<p>◎グラフができたなら、グループで比べ合い、どんな発育の違いがあるかを話し合い、わかったことや気付いたことを発表しましょう。</p>					
	<ul style="list-style-type: none"> ・小グループ（各班5人）で、身長の伸びについて比べ合い、わかったことや気付いたことの話合いをする。 ・話し合いした内容を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループの話合いがスムーズにいくよう、自己表現の下手な児童には、アドバイスをを行い、発言や発表を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書の資料を提示して、「身長の伸び」についてわかりやすく説明する。 ・心配な表情や不安な思いをしている児童には、助言を行う。 ・グループで話し合ったことを代表の児童に発表させる。 	<p>体の成長について共通点や違いがあることを理解する。</p>	
<p>◎10年間で大きくなったのは身長だけかな？</p>					
学 習 の ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の発育をみつめて、身長だけでなく、体のいろんなところが成長していることを確認する。 ・「自分らしさ」について考え、体の発育から未来の自分をイメージし、ワークシートに書く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の振り返りをさせながら、身長や体重などは、年齢に伴って変化することや発育のしかたには、個人差があることを教師の経験談から話をする。 ・成長のしかたは一人一人違うことを説明し、これからの発育に展望を持たせる。 ・次回の予告をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・じっくり自分の発育を見つめさせる。 ・新たな疑問や質問もつ児童には、養護教諭として専門的な立場からアドバイスする。 ・身体的な特徴も個性として捉えるよう、経験談を通して、理解を深めさせる。 	<p>身長以外の様々な部分の成長や変化について類推できる。個人差について理解をし、現在の自分や自分と異なる他人を肯定的に見つめようとする。今後の発育に展望を持つ。</p>	ワー クシ ート ④



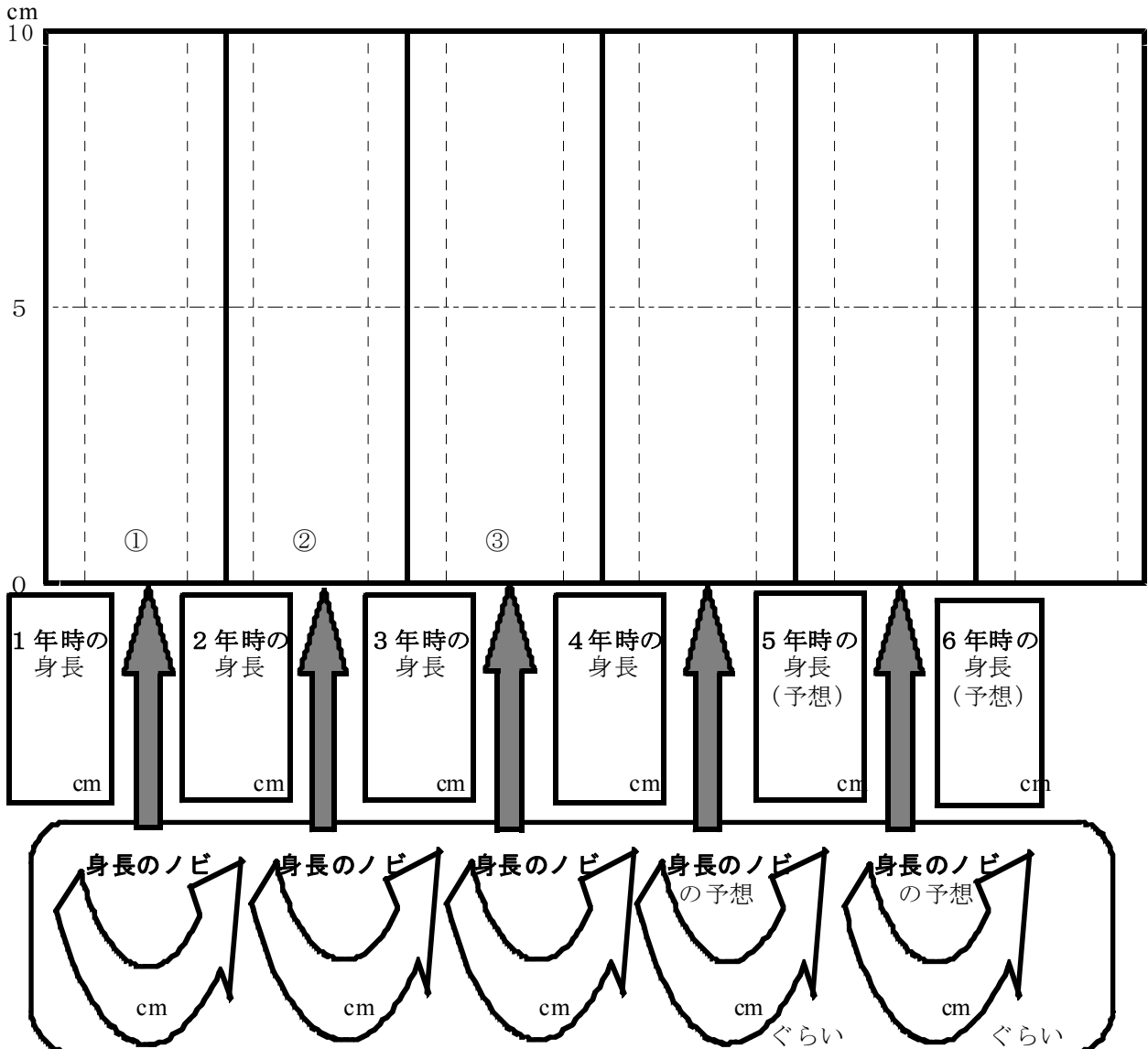
ワークシート

育ちゆく体とわたし

— 大きくなってきたわたしの体① —

〇〇小4年〇組〇番. 名前

1年生時から4年生時までの「身長伸びのびグラフ」をつくろう！



○今日の授業は？ よくわかった — わかった — あまりわからなかった — わからなかった
○気がついたこと・わかったこと

☆先生から

▼「育ちゆく体とわたし」 ワークシート④



体育（保健学習）振り返りワークシート

「10歳になったわたし」

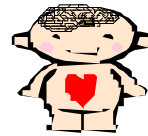
平成〇年〇月〇日

〇〇小4年〇組〇番. 名前

生まれてから、体や脳、
心が大きくなったね。
そして、いろんなことが・・・
できるようになって、いろんな
ことが感じるようになって
いったね。

脳 約350g

脳 約1300g



心 ちいさい...

約10年後...



心 むげん大...

10歳になったわたし

わたしは〇〇になった。

〇〇に、できるようになったこと、感じるようになったことを書いてね。

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

わたしは

先生から



保健学習「大きくなったきたわたしの体」

昨日の2校時目に体育(保健)『大きくなったきたわたしの体』を行いました。まず、前回「わたしたちの誕生で学んだことを振り返りながら、おうちから持ってきて赤ちゃんの頃の帽子をかぶったり、靴や洋服を体に合せてみて、自分の発育を実感しました。「ちいさい!」という歓声があがる中、いきいきした顔が教室にあふれました。

その後、誕生から4年生の4月までの身長伸びを測のテープから確認しました。

「こんなに大きくなったの?」という実感から、1年生から4年生までの『身長伸びのびのびグラフ』を作成しました。どの子も真剣に取り組み、話し合い活動をし、「みんな、身長伸びのびは違うけど、みんな大きくなっていることがわかった」「5・6年生で伸びなかったら、中学生で伸びるだろう!」という、今までの発育を感じつつ、これからの展望を持つことができました。神戸先生の経験談は、誰でも自分の発育や体に心配したり、悩みを持ったりするんだ・・・という安心感を持ちました。『自分らしさ』を持つこと、『みんな違って、みんなステキ』なこと、共有の思いを感じ、授業は終わりました。

最後になりましたが、赤ちゃんの頃の洋服や靴、帽子、靴下など、たくさん持ってきていただき、有り難うございました。しばらく、教室の「たから箱」にしまっておいて、時々、触れたいと思います。



8 第2時の学習内容（平成〇年〇月〇日）

(1) 小単元名 大きくなってきたわたしの体②（すくすく育てわたしの体）

(2) 目標

- ①心身にとってよりよい食事や休養・睡眠、運動のありかたに関心を持ち、自己の生活を変えようとする意欲をもつことができる。
- ②心身の健全な発育や健康の保持増進には、食事、休養・睡眠、運動の調和のとれた生活を送ることが必要であることがわかるとともに、望ましい発育・発達のためには、どのような生活を送ったらよいかを考え、判断することができる。

(3) 準備

赤ちゃんの頃の服 赤ちゃん人形 元気君（ゲンちゃん）人形
 脳の模型（2つ） 心の模型（2つ） 吹き出しボード チョーク スポンジ
 生活振り返り絵カード ペープサート ワークシート⑤⑥

(4) 展開

段階	児童の活動	時間	教師の支援		評価の視点	資料
			太い縦線(—)・主になる教師 T 1 (担任)	主になる教師 T 2 (養護教諭)		
学習の導入	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの頃の服から前時の学習を振り返りをする。 	3分	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの頃の服を見せて前時の振り返りをしながら「自分の体」、「発育の足跡」の理解を深めさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返りができていないと思われる児童には、「発育の足跡」である「のびのびグラフ」を作成したことを思い出させて、振り返りをより鮮明にさせる。 	これからこの発育や発達に、関心を持つ。	赤ちゃんの頃の服
	<ul style="list-style-type: none"> ・体の発育と共に、心も成長にしていることに、気付かせる。 ・本時のめあてを知る。 	7分	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの人形から、「赤ちゃんの頃の脳の模型」を見せ、次に「10歳の頃の脳の模型」を見せ、その違いから、変わったこと（私は〇〇ができるようになった）を考えさせる。 ・同じように「赤ちゃんの頃の心の模型」を見せ、次に「10歳の頃の心の模型」（心の大きさは無限大）を見せ、その違いから、変わったこと（私は〇〇と感じる、思うようになった）を考えさせる。 ・本時の「すくすく育てわたしの体」の学習することを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が「脳の模型」や「心の模型」を比較することで、医学的な説明が必要な意見を出した場合には助言をし、科学的に理解させる。 	人間の成長に、心の成長がかかわっていることに気付くことができる。	赤ちゃん人形 脳の模型（2つ） 心の模型（2つ） ペープサート
学習の展開	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の成長にとって、必要なものについて考える。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の成長に必要なものについて、その表情から理解ができないと思われる児童には幼い頃から現在まで日常的に行ってきたことを想起させ、気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人間の成長に必要なものが「食べること」、「体を動かすこと」、「寝ること」「体を休めること」の3つあることを具体的な例をあげながら、考えさせる。 ・「体を休めること」は、「寝ること」と少し違って、必要に応じて体や心を休めるということを知らせる。 	食事、休養・睡眠、運動など調和のとれた生活が心身の成長にとって、必要であることを考え、よりよい生活	ペープサート ゲンちゃん人形

			<ul style="list-style-type: none"> ・具体例「ゲンちゃんの生活」をゲンちゃん人形と生活振り返り絵カードを使い、ゲンちゃんの1日を知らせる。ゲンちゃんの生活をみつめさせることで、心身の健康のためのよりよい生活に関心を持たせる。 	<p>に関心を持つ。</p> <p>生活振り返り絵カード</p>
<p>◎ゲンちゃんが元気になるために、みんなからゲンちゃんへ「健康メッセージ」を送りましょう。</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ・ゲンちゃんの生活についてみつめ、心身が健康になるためには、どうしたらよいかを考える。 	8分	<ul style="list-style-type: none"> ・理解が不十分な児童に対して、ゲンちゃんの生活について、じっくり見つめさせて「健康メッセージ」を考え、ボードに書くようにさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・吹き出しボードに、ゲンちゃんが健康になるための「健康メッセージ」を書かせ、ゲンちゃんにメッセージを伝えさせる。 ・みんなからのメッセージを「成長のために必要なもの」の3つに分類させることで、直前の学習を確認させる。 ・みんなからの健康メッセージから、ゲンちゃんのこれからの生活を期待を持たせる。 	<p>調和のとれた生活をどのように送ったらよいかを考え、よりよい生活について、正しい判断することができる。</p> <p>吹き出しボード 分類する磁石(3種)</p>
<p>◎自分の生活を振り返り、自分自身に「わたし・ぼくへの健康メッセージ」を送りましょう。</p>				
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を振り返ることで、自分が健康になるための調和のとれた生活について考え、これからの生活に意欲を持つ。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活を振り返り、生活チェックすることができないと思われる児童には、ゲンちゃんへのメッセージを読ませ、その中から自分へのメッセージを選ばせることで、理解を深めさせる。 ・心配な表情や不安な思いをしている児童には、個別に助言を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲンちゃんと自分を比較し、生活チェック表「ゲンちゃんくらべっこ」を使い、ゲンちゃんと自分が共通するところと違うところを理解させる。 ・自分に送る「わたし・ぼくへの健康メッセージ」を書かせることで自分をみつめ、自分の生活を見直す場面としたい。 	<p>自分の心身にとって、よりよい生活が理解できる。自己の生活を変えようとする意欲を持つ。</p> <p>ワークシート⑤</p>
<p>◎体や心をよりよく成長させるために、これからどうしたらいいでしょうか。自分がこれから、特に気をつけたいことを「健康目標」にしましょう。</p>				
<p>活動のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分がこれから特に気をつけて実践していきたいことを決める。 	7分	<ul style="list-style-type: none"> ・これから特に注意して生活したいことを「健康目標」として書かせ、決めたことを継続していくことが体をよりよく発達・発育させることにつながることを伝え、意欲を持たせる。 ・数人の児童に健康目標を発表させて、教師の健康目標も伝えることで、健康に対する意識を高めたい。 ・次回の予告をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が今まで、自分があまりできなかったことの中から、特に注意したことを健康目標として、決めることができれば、賞賛する。 	<p>これからの自分の健康のために、よりよい生活への期待と意欲を持ち、高めることができる。</p> <p>ワークシート⑥</p>

(5) 事後指導

調和のとれた健康的な生活「元気くんになろう」を1週間続けることで、実践化へのステップとさせたい。また、家庭でフィードバックすることで、家族の意識や行動の変容も期待したい。

▼「育ちゆく体とわたし」 ワークシート⑤

体育（保健学習）

平成〇年〇月〇日



ワークシート

育ちゆく体とわたし

— 大きくなってきたわたしの体② —

〇〇小4年. 〇組〇番. 名前

「わたし・ぼくへの健康メッセージ」



生活をチェックしよう！「ゲンちゃんくらべっこ」

ゲンちゃんに似ている



朝、なかなか起きられない

ゲンちゃんに似ていない

ゲンちゃんに似ている



朝ごはんを食べない

ゲンちゃんに似ていない

ゲンちゃんに似ている



外あそびがきらい

ゲンちゃんに似ていない

ゲンちゃんに似ている



きらいな物は食べない

ゲンちゃんに似ていない

ゲンちゃんに似ている



夜おそくまで起きている

ゲンちゃんに似ていない

ゲンちゃんに似ている



すぐ、くよくよする

ゲンちゃんに似ていない

【おうちの人からひと言】

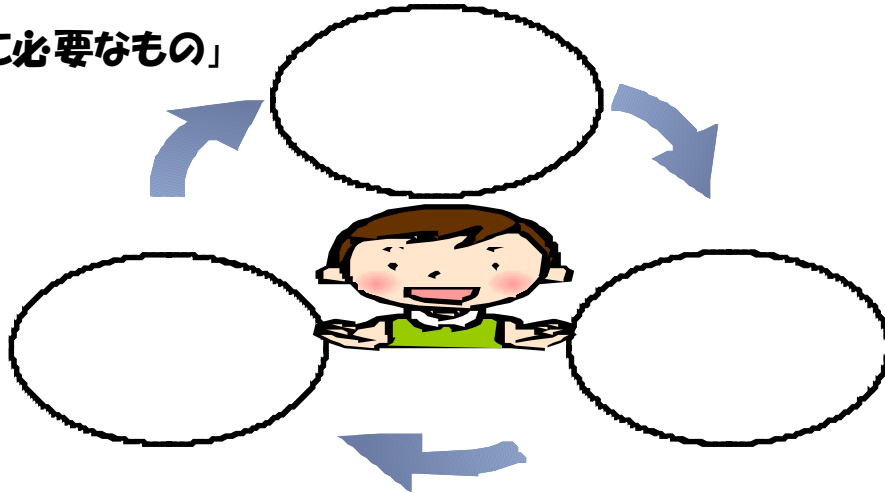
☆先生から



体育（保健学習）実践カード 「元気くんになろう！」

〇〇小4年〇組〇番. 名前

「人間の成長に必要なもの」



元気くんになろう！

生活を振り返ってみましょう！

◎：よくできた ○：できた △：できなかった

項目	月日	月日	月日	月日	月日	月日
できるだけ多くの食品を食べよう	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
できど 適度に体を動かそう	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
体や心を休めよう	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
☆自分の「健康目標」	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
反省や感想、気づいたこと						
おうちの人も見てもらいましょう。ひと言、または、サインをお願いします。						

先生から

第4学年
保健通信



保健学習「すくすく育てわたしの体」から・・・

本日の2校時目に体育(保健)『すくすく育てわたしの体』を行いました。

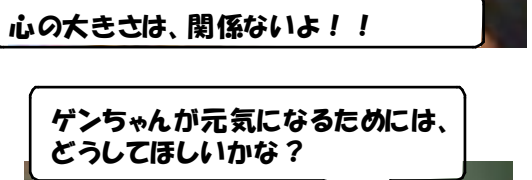
体が大きくなって、「目に見えないもので大きくなったもの」に「心」や「脳」があることを知り、模型を使い、人間の成長には、心の成長がかかわっていることを確認しました。

「脳」の模型は、生まれたての赤ちゃんの脳(約350g)と10歳の脳(約1300g)を比較することでいろんなことができるようになったこと、「心」の模型では、小さかった心も10歳の今、測ることができない程にとっても大きくなっていることをそれぞれが感じました。

元気がないゲンちゃん的生活を振り返りながら、ゲンちゃんがげんきになるためにどうしたらいいのかを考え、ゲンちゃんへの「健康メッセージ」を書きました。その後、ゲンちゃん的生活と自分を比べる「ゲンちゃんくらべっこ」をしながら、自分の生活を振り返り、自分自身に健康メッセージを書きました。特にがんばることを「健康目標」とし、これから健康的な生活(元気くんになるう)を実践していきますので、ご理解をお願いします。ぜひ、本日の授業の様子を子どもから聞いてください。

☆ お願い ☆

子どもたちは、明日の21日から26日まで、「元気君になろう」として健康的な生活を実践します。つきましては、励ましのひと言または、サインをお願いします。子どもたちが健康的な生活ができるようご協力をお願いいたします。



健康メッセージがいっぱい!

9 第3時の学習内容（平成〇年〇月〇日）

(1) 小単元名 おとなに近づく体

(2) 目標

- ①思春期に起こる男女の体の外見上の変化がわかる。
- ②身体の変化はだれにでも起こること、そしてそれには個人差・男女差があることがわかる。
- ③自分のこれからの体の変化に見通しを持ち、それぞれが大人の体になることに期待を持せる。

(3) 準備

脳の模型 心の模型 元気くん（ゲンちゃん人形） 男女カード 指示棒
 シルエットのイラスト シルエットのイラスト（拡大）
 体に変化が起こっている人のグラフ ペープサート ワークシート⑦⑧

(4) 展開

段階	児童の活動	時間	・教師の支援 ----- 太い縦線(—) : : : 主になる教師 ----- T 1 (担任) T 2 (養護教諭)		評価の 視点	資料
			学 習 の 導 入	<ul style="list-style-type: none"> ・「脳の模型」と「心の模型」、元気くん（ゲンちゃん人形）から前時の学習を振り返りをする。 ・本時のめあてを知る。 		
	〇「男女当てっこクイズ」をしましょう。					
	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと大人の体つきについて考える。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・「大人に近づく体」を考えさせるために、男女のシルエット写真（後ろ向き）を提示し、男女の体つきの違いからどちらが男の子でどちらが女の子かを当てさせるクイズをすることで、幼児期には体つきに大きな違いが見られないことを押さえる。成人期の場合、後ろ向きでも識別できることに気づかせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・シルエットのイラストから体つきの違いを読み取れない児童には、成人期に注目させるよう、前向きと横向きを比較させてより理解を深めさせる支援をする。 	子どもと 大人の体 つきの違 いに関心 を持つ。	シル エット写 真 男女 カード
	〇「大人の体」を描いたり、書いたりをしましょう。					
	<ul style="list-style-type: none"> ・男女の体の外見上の変化に気付く。 	5分	<ul style="list-style-type: none"> ・気付いた点を「大人の体をつくろう」のワークシート描いたり、言葉で書いたりさせる。恥ずかしさから描いたり書いたりすることに抵抗がある児童には変化する部分に〇印を書くことで学習に参加させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・好奇心や恥ずかしさから多様な用語が出現する場合には、否定せず容認しながら正しい用語を教える。 	外見上 の男女の 体の変 化の違 いに気 付き、 関心 を持 つ。	ワー クシ ート ⑥
	◎「大人の体」について描いたり、書いたりしたことを発表しましょう。					
学 習	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期に起こる男女の体の外見上の変化について理解できる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・体の変化について、理解ができないと思われる児童は、自分の気付かない所を友達 	<ul style="list-style-type: none"> ・拡大シルエットのイラストを使って、成人の男女の体つきには、違いがあ 	思春期 に起こ る男女 の体の	拡大 シル エット

の 展 開	<ul style="list-style-type: none"> ・体の変化は、誰でも起こることを理解する。 ・体の変化には個人差や男女差があることを知る。 	12分	<p>の発表した内容をワークシートに記入することで、「大人の体」の特徴を理解するようしむける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発表することが恥ずかしかったり、苦手だったり、する児童には不安を抱かせないよう、ワークシートに記入したことから、特に大人になると目立つ場所を図示させる。 	<p>ることを理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい用語を使って体つきの変化の特徴を理解させ、「思春期」について説明する。 ・性毛やわき毛など男女の共通部分についてふれ、自分の体の変化や個人の発達の違いなどについて肯定的に捉えさせる。 ・資料（グラフ）を使ってこの時期（4年生）の体つきの変化の有無や男女で変化の現れる時期の違いを読み取らせる。 ・思春期の時期には、食事、運動、睡眠・休養が関係していることに触れ、前時で学習した「よりよい生活」をすることが将来に向けて大切であることを確認し、大人になることへの期待感を育てる。 	<p>外見上の変化について理解できる。</p> <p>体の変化は、誰にでも起こることや個人差や男女差があることに理解する。</p> <p>体の変化に食事、運動、睡眠・休養が関係していることを理解する。</p>	ト写 真 ペー プサ ート ボー ド 資料 (グ ラフ) ワー クシ ート ⑦
○ミニ劇から、「思春期」について考えましょう。						
	<ul style="list-style-type: none"> ・体の変化が起こる時期や変化の程度には、個人差があることを理解し、ミニ劇（モデリング）から、思春期を迎える自分の体の変化に見通しを持つ。 	8分	<ul style="list-style-type: none"> ・T2とモデリング（ミニ劇）を行うことで、T2に現れている体の変化を「いいなあ」と肯定的に受け止め、誰でも体の変化に興味関心があり、時期が違っても体に変化が起こるものであることの理解を深めさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1とモデリング（ミニ劇）を行うことで、発育には個人差や男女差があるので、早い遅いについて心配する必要がないことを強調したい。 ・T1とT2のモデリングから大人の体に変化することを肯定的に受け入れて、安心感を持たせたい。 ・他人に対しては、成長の差異を捉え、思いやりのある発言ができるよう支援する。 	思春期を迎える自分のこれからの体の変化に見通しを持つことができる。	
○自分が「思春期」を迎えた時に、相談されたら、どう答えますか。						
活 動 の ま と め	<ul style="list-style-type: none"> ・これから起こる体の変化について、それぞれが大人の体になることとして期待を持つ。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期を自分が迎えることを想定させ、自分だったと考えさせる。 ・吹き出しに書いたことをロールプレイングさせることで、これから大人になることへの期待を持たせる。 ・教師の説話から、自分を肯定的に捉え、互いの個人差を認め合う気持ちを持たせる。 ・本時のまとめをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートに記入する際には、これから大人になることへの不安をなくし、期待感を持たせるよう、机間巡視をしながら個人支援する。 	大人の体になることに期待を持つことができる。	ワー クシ ート ⑧

(5) 事後指導

帰りの会において、「みつめよう みつけよう」を1週間続けさせることで、自分を肯定的に捉え、互いを認め合う気持ちを持たせるためのステップとさせたい。

体育（保健学習）

平成〇年〇月〇日



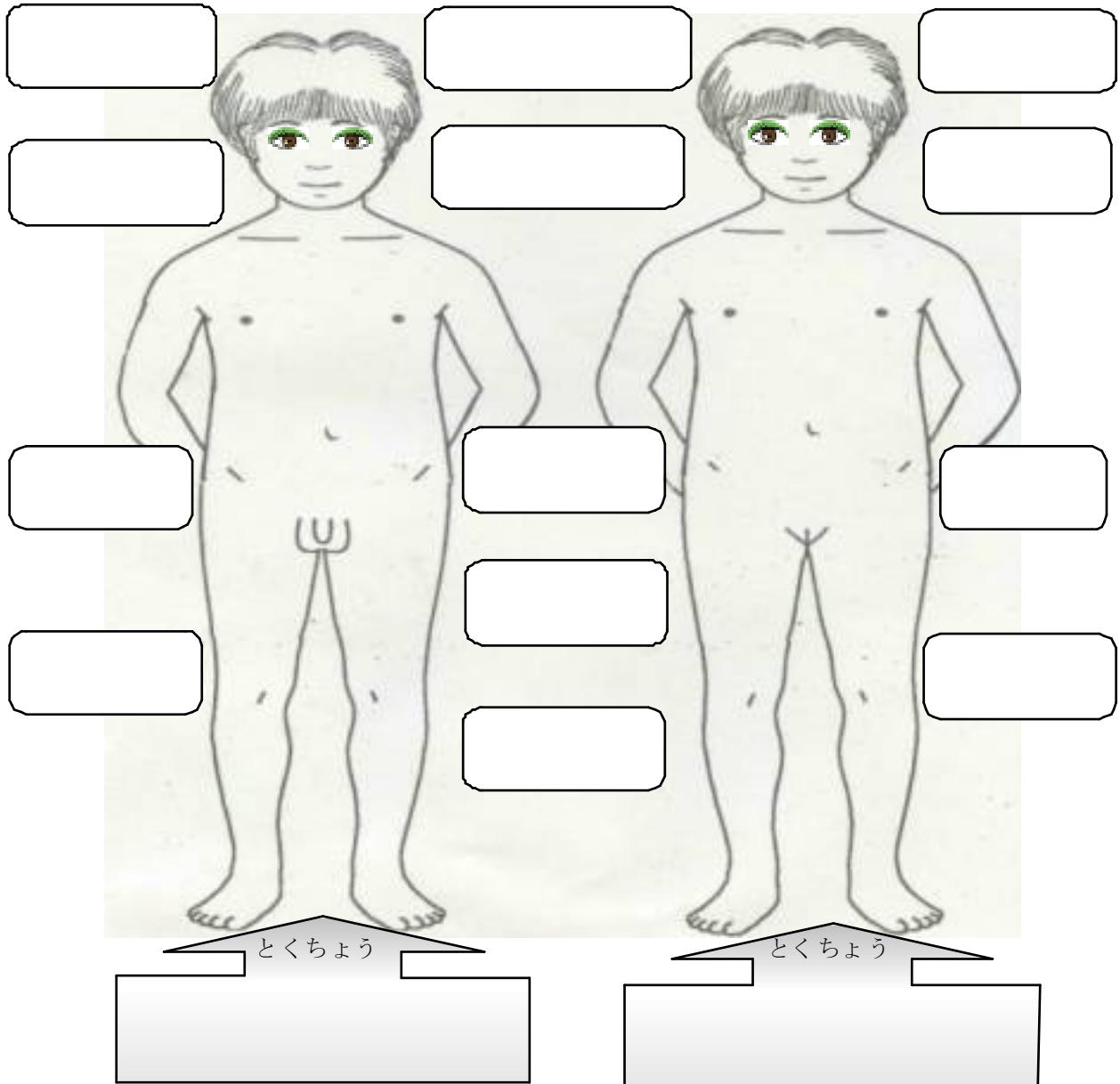
ワークシート

育ちゆく体とわたし

— 大人に近づく体 —

〇〇小4年〇組〇番. 名前 _____

「大人の体をつくろう！」



【おうちの人からひと言】

☆先生から

体育（保健学習）

平成〇年〇月〇日



ワークシート

育ちゆく体とわたし

— 大人に近づく体 —

〇〇小4年〇組〇番. 名前 _____

「思春期について考えよう！」

最近、あそこに毛がはえてきたんだ・・・早いかなあ。

太郎

ぼく

話をして・・・

ありがとう！

最近、胸が大きくなってきたみたい・・・みんな、まだなのに。

花子

わたし

話をして・・・

ありがとう！

【授業の感想】

第4学年
保健通信



保健学習「大人に近づく体」を学んで・・・

本日の2校時目に体育（保健）で、『大人に近づく体』の学習をしました。

まず「男女当てっこクイズ」で、子どもと大人の体つきの違いに興味を持って、学びを深めていきました。「どっちが男の子？どっちが女の子？」と、後ろ姿のシルエットを見て考えていました。その後、後ろ向きから前向き、そして、洋服を脱ぐことで正解にだどりつき、子どもたちの思考力と集中力には驚かされて、楽しい「当てっこクイズ」になりました。

次に、思春期に起こる男女の体の外見上の変化について、『大人の体をつくろう』ということでワークシートに「性毛」や「わき毛」「ひげ」などを絵や言葉でかき、子供たちは、多少の恥ずかしさ、照れくささを感じているようでした。みんなで、「胸の膨らみ」「丸みのある体つき」や「がっちりした体つき」について、確認し合いながら、体の変化は誰にでも起こること、そしてそれには個人差・男女差があることを知りました。

最後に、自分のこれからの体の変化に見通しを持たせるため、担任と養護教諭のミニ劇をしました。そのミニ劇を通して、自分だったら・・・とセリフをそれぞれが考え、大人の体になることに期待を持って授業は、終わりました。

授業のようすは、子供たちに是非、聞いてみてください。



「当てっこクイズ」男の子、女の子はどっちかな？

大人の男か女はかんたんにわかるよ！



← ミニ劇 ↓

みんな早い選い
に関係なく・・・
大人になって
いくんだよ！

いいな！



大人になると、ひげがはえる！

9 第4時の学習内容(平成〇年〇月〇日)

(1) 小単元名 体の中でも始まっている変化

(2) 目標

- ①思春期になると、女子では初経、男子では精通が起こることがわかる。
- ②思春期に起こるいろいろな体の変化は、人によって早い、遅いはあっても、誰にでも起こる大人の体に近づいている現象であることがわかる。
- ③思春期には、異性を気にするようになるなど、心にも変化が起こることがわかる。

(3) 準備

シルエット写真 白黒ボード ブラックライト 心の模型
 ミニ本(資料:大人へのパスポート 男の子編・女の子編)
 初経や精通を迎えた時期のグラフ ペーパーサート ワークシート⑨⑩

(4) 展開

段階	児童の活動	時間	・教師の支援 太い縦線(——)・主になる教師		評価の視点	資料
			T1(担任)	T2(養護教諭)		
学習の導入	<ul style="list-style-type: none"> ・シルエット写真から前時の学習を振り返りする。 ・本時のめあてを知り、思春期に体の中で起こる大人への準備について、関心を高める。 	3分	<ul style="list-style-type: none"> ・シルエット写真を見せながら、「大人に近づく体」について振り返り、思春期に起こる体の変化や個人差・男女差にもふれながら、再確認させる。 ・外から見た体の変化のほか、「体の中でも始まっている変化」について学習することを知らせ、体の外部の違いから内部の違いに目を向けさせていきたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の振り返りができていないと思われる児童には、「大人の体をつくろう」で、思春期に起こる体の変化について絵や言葉をかいたことを思い出させる。 ・思春期の体の内部は、どんな変化が起きるのかについて関心を持たせるため、体の中がわかるペーパーサートを提示する。 	思春期には、個人差や男女差はあるものの、体つきが変わってくることを再確認する。思春期の体の内部の変化に関心を持つ。	シルエット写真 体の中がわかるペーパーサート
学習の展開	<p>◎思春期の体の中では、どんな変化が起こるのでしょうか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初経・生理、精通・射精という言葉から、男女の内性器体の中のでき方や働きについて知る。 ・体の中の変化も、誰でも起こることであり、個人差があることを知る。 ・「初経」「精通」についての経験談を聞く。 <p>◎前時の「ミニ劇の続き」があります。 ◎「思春期になると、気持ちも変化するよ!」を見てください。</p>	17分	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちの内性器はどのような変化が起こるかについて、外から見えない部分なので、T2(養護教諭)からの説明の理解度を見るために児童の表情や態度、つぶやきを大切にしたい。 ・初経や精通が言葉のみを与える学習にならないよう、机間巡視をしながら、ミニ絵本や教科書を使って支援することで、理解をより深めさせたい。 ・月経や精通について知っている子もいたら、友達を傷つけるような言葉には慎重に対応する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・初めて知る内容が多いので、現実感も乏しいことから、簡単なつくりや働きを実態に応じて、ペーパーサートやミニ絵本を使って図解しながらわかりやすい言葉で説明したい。 ・資料(グラフ)を使って、思春期における月経や精通の現れる時期の違いがあることを読み取らせ、初経や精通にも個人差があることを理解させて、不安な気持ちを抱かないよう配慮したい。 ・体の中の変化も、誰にでも起こる現状であることを知らせるためにT1、T3(教務主任)の経験談から、初経や精通時の様子をより理解できるようにしたい。 	思春期になると、女子では初経、男子では精通が起こることがわかり、 体の中の変化も個人差があり、誰にでも起こる現象であることを知る。	ペーパーサート ボード ブラックライト グラフ ミニ絵本 ワークシート

	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期には、体の変化が起こる時期に心も変化することを知り、異性への気持ちについて考える。 	7分	<ul style="list-style-type: none"> ・T2とモデリング（ミニ劇）を行うことで、T2に現れている心の変化を肯定的に受け止め、誰でも異性には興味関心があり、時期が違って好きな人や気になる人ができたりするものであることの理解を深めさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・T1とモデリング（ミニ劇）を行う中で、心の模型を使い、心の成長の大きさを再確認させたい。 ・心が成長することで異性への興味・関心を持つことを肯定的に受け入れさせ、安心や期待を持たせたい。 ・異性に対しては、仲良くしたいという気持ちも大事な心の成長の現象であることを捉え、異性への思いやりの気持ちも持てるよう支援する。 	思春期には、異性を気にするようになるなど、心にも変化が起こることがわかる。	心の模型
○自分が初経や精通を迎えた時について、考えてみましょう。						
	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期に起こる男女の体の中の変化について理解できる。 	7分	<ul style="list-style-type: none"> ・心と体の中の変化について大人への成長として喜びが持てるように、肯定的に捉えさせる。 ・体の発育で悩みや不安を持った時に、相談相手を想定することによって相談してみようという態度を養いたい。 ・心と体の変化が起こることを誰にでも起こる変化として理解させたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・月経や精通を迎えた時に誰にどのように話するかをワークシートに書かせることで、月経や精通が起こる現状を自分のことに置き換えさせたい。 ・不安や悩みを持った時に相談相手に相談したり、疑問に思うことを調べたりするなど、問題を自ら解決していこうとする態度や能力を育てたい。 	体の中の変化を肯定的に捉え、不安や悩みを相談することで解決できることを理解する。	ワークシート⑨
○保健学習を振り返る。「育ちゆく体とわたし」の紙芝居を見ましょう。						
	<ul style="list-style-type: none"> ・本単元の振り返りをする。 	3分	<ul style="list-style-type: none"> ・本単元の振り返りをわかりやすくするために紙芝居を使いたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉だけの理解にならないように、T1と協力し、学習したことの内容を想起させるよう、整理した内容の紙芝居とする。 	本単元の振り返りができ、内容の再確認をする。	紙芝居
○10年後は、20歳になります。未来の自分に向けて、「メッセージ」を書きましょう。						
活動のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・これから、心も体も成長して「大人」になることに期待を持つ。 	8分	<ul style="list-style-type: none"> ・この単元の学習をもとに、児童たちの素直な感想を温かく肯定し、受け入れながら、学習のまとめをさせたい。 ・大人（20歳）になった自分にメッセージを書くことで、大人になることへの期待を持たせ、自分の心と体の成長を肯定的に捉え、「自分の好きなおとこ」「自分らしいところ」を見つけるような見通しを持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・メッセージを書く際にこの単元を通して感じたことや考えたことをまとめることで、これから心と体が成長して大人になることへの展望を持つよう、個人支援をする。 	これから心と体の成長に期待や展望を持つことができる。	ワークシート⑩

(5) 事後指導

「20歳の自分へのメッセージ」を書くことで、自他の体を大切に思ったり、成長を喜ぶという気持ちを育てたい。

体育（保健学習）

平成〇年〇月〇日



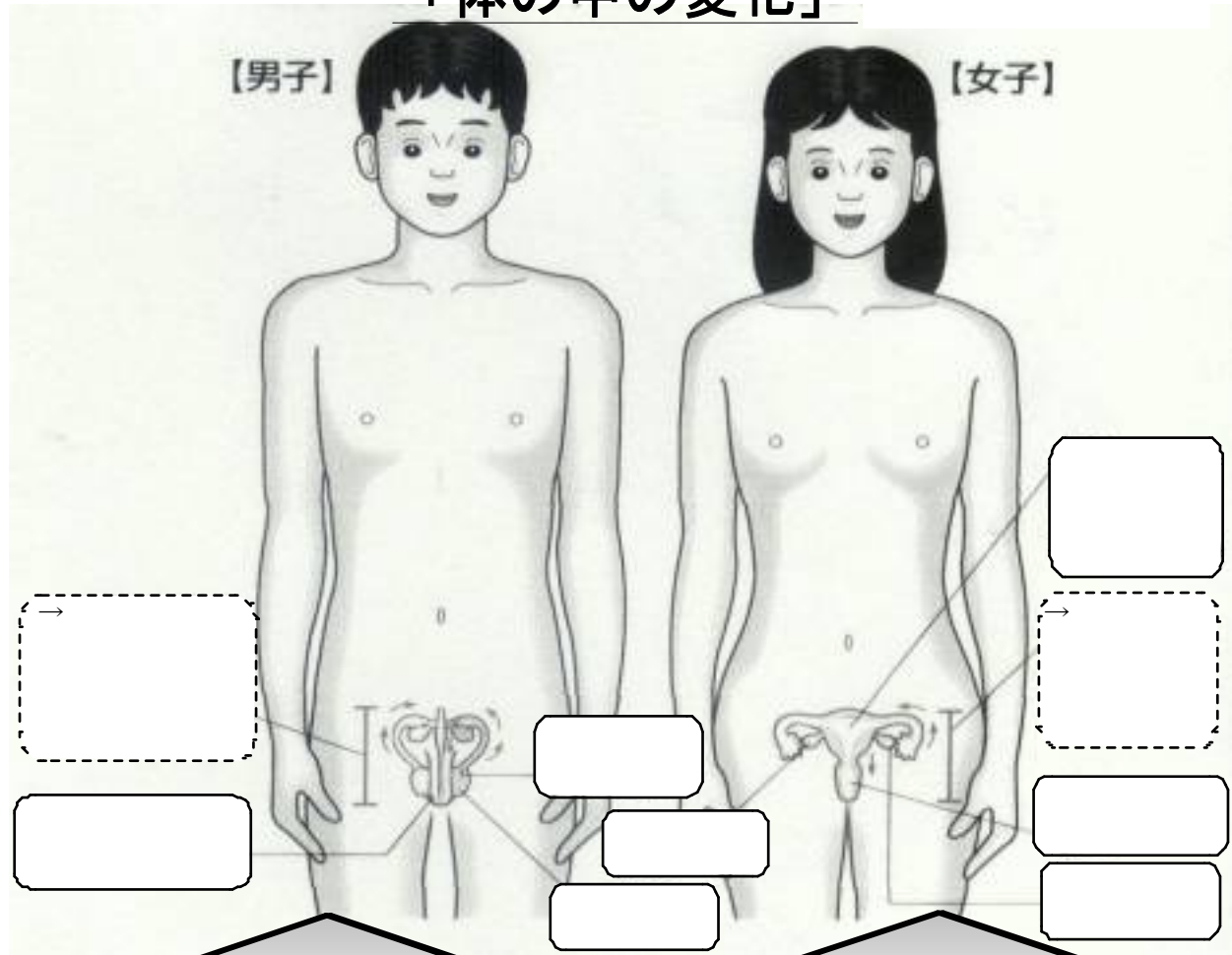
ワークシート

育ちゆく体とわたし

— 体の中でも始まっている変化 —

〇〇小4年〇組〇番. 名前

「体の中の変化」



【男子】

【女子】

男子

女子

思春期におこる体の中の変化を

()といい、

初めてを()といいます

思春期におこる体の中の変化を

()といい、

初めてを()といいます

わかったことや感想

▼「育ちゆく体とわたし」 ワークシート⑩

体育（保健学習）

平成〇年〇月〇日

ワークシート



育ちゆく体とわたし

— 体の中でも始まっている変化—

〇〇小4年〇組〇番. 名前

「自分が思春期を迎えた時…誰にどんな話をするのかな？」

だれに どんなこと

だれに どんなこと

だれに どんなこと

だれに どんなこと

わたし・ぼく

「自分」へメッセージを書こう

先生から



保健学習「体の中でも始まっている変化」を学んで・・・

11月2日の5校時目に体育（保健）『体の中でも始まっている変化』の授業を行いました。

思春期になると体の外見が変化するとともに、体の中も変化することを学習しました。

女子は、思春期になると卵巣の中の卵子がおよそ月に1回子宮へ送られること、その後、卵子は子宮内の血液などといっしょに体の外に出されること、これを月経ということをはじめての月経を初経ということを知りました。男子は、思春期になると、精巣で精子がさかんにつくられるようになること、精子は、いろいろな液体とまざり合って精液となり体の外に出されること、これを射精ということ、はじめての射精を精通ということを知りました。「初経」や「精通」が現れることは「大人へのパスポート」という言葉で表現しました。

また、体の中に変化があらわれる時期や変化のしかたは、人によって遅い、早い個人差があることも知りました。

そして、神戸先生や斎藤先生の経験談から、「月経」や「精通」を迎えた時には、誰にでもおこることだから、あわてずに誰かに相談することやうれしいかったり安心したりしたということを知り、大人になった実感について考えました。

これから、大人に近づく4年生の15人、一人一人が、体や心の変化を肯定的に捉え、大人になることに期待や展望のもてるような学習となったようです。「大人へのパスポート」というミニ絵本を持ち帰りましたので、学習の内容を聞いてみてください。そして、お父さんやお母さんの経験談を話して頂けると、より身近なこととして実感されることと思います。よろしくお願ひします。



「大人へのパスポート」だっ！



先輩に相談したんだよ！



「大人になったな！」って、うれしかった！

初めて知る内容だから、みんな・・・
真剣！
まじめに・・・そして、感動！！

