

研究主題

豊かに生きる力の育成

～自分を知り「なりたい自分」に近づくキャリア教育の実践～

1 単元名 「体の発育と健康」

2 題材の目標

- (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もうとすることができるようにする。

3 本単元の評価規準とキャリア教育を通して育みたい力（評価規準マトリクス）

中学年の基礎的汎用的能力（夢4）		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
人や社会と関わる力  【人間関係形成・社会形成能力】	<ul style="list-style-type: none"> ・友達の気持ちを理解し、協力して取り組もうとする力 ・自分の生活を支えてくれている人がいることに気付く力 			
自分をみつめる力  【自己理解・自己管理能力】	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のよいところを見付ける力 ・よいと思うことを考え、すすんで取り組む力 	① 身体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。	①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に書いたり、発表したりして友達に伝えている。	
課題をやりぬく力  【課題対応能力】	<ul style="list-style-type: none"> ・見通しをもち、計画を立てて実行する力 ・自分の役割に責任をもってやり遂げる力 		②体の発育・発達について、身体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・発達に関わる課題を見付け、解決に向けて考えたことを表現している。	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。
次につなげる力  【キャリアプランニング能力】	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の生活や学習を通して、働くことの楽しさを発見する力 ・学習と生活が将来の生き方に関係していることに気付く力 	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・発達に良い運動、バランスの取れた食事、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。		

※キャリア教育と関連が密接なものは**ゴシック体・太字**

4 部会提案

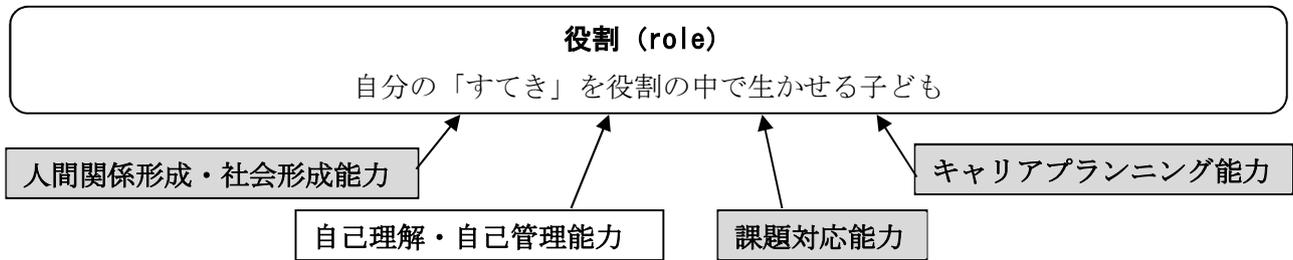
(1) 児童の実態と題材観

第4学年は、男女の仲がよく、比較的落ち着いて生活している。しかし、3学期になり、個々の体の成長に伴い、男女分かれて遊ぶ傾向が少しずつ出てきており、男女間での差を意識し始めた様子である。行動とともに個々の体の成長にも変化が出始め、体つきの変化が見られる児童がいる一方、比較的变化が少ない児童もいる。

これから心も体も変化する時期の児童にとって、体の変化について正しい知識を今の段階で身に付けることはとても重要である。個々人によって体の成長する時期は異なること、男女によって成長が異なることを知り、互いの成長を適切に理解し合えるように学習を進めていく。

キャリア教育の視点では、「自己理解・自己管理能力」と「キャリアプランニング能力」を中心に捉えている。本教材を通して様々な体の変化について知り、その後、自分はどのような将来のために、今から何をしていくかを考え、「課題対応能力」を育みながら「なりたい自分」に迫れるようにする。

(2) 中学年の目指す児童像本単元で重点となる基礎的・汎用的能力



(3) 目指す児童像を実現するための手だてと関連する夢4

<p>【手だて1】：自己の成長を実感させるために</p> <p>○成長の記録の活用</p> <p>保健の記録を活用し、1年生からの自己の成長を数値だけでなく、実感として感じられるように、グラフに表現し、成長の実感を明確にさせる。また、これからの成長にも視点を広げ自己の成長を見つめながら、未来の自分の成長を想像する活動を取り入れる。</p>	<p>【夢4】</p>  
<p>【手だて2】：より自分事として「なりたい自分」を考えさせるために</p> <p>○夢4ファイルの活用</p> <p>夢4タイムで取り組んできた、「なりたい自分」やそれに向けて取り組んできたことを振り返る。すべての目標は、体の健康があって実現することを押さえ、「なりたい自分」になるための体の発育版夢4シートを作成する。</p> <p>○元気もりもりWeekカードの活用</p> <p>元気もりもりWeekで活用している生活習慣・運動習慣チェックシートと事前に行った1週間の生活の記録と比較させる。継続して取り組む実現可能な目標を立てさせるために、自分の生活習慣の課題や良さを明確にしなが、これからの目標を考えさせる。</p>	<p>【夢4】</p>  

5 指導計画 (全4時間)

		学習内容	主な学習活動	◆指導上の留意点	【評価規準】 基礎的・汎用的能力
学習課題をつかむ	1	体は年齢とともに発育し、変化する。体の発育の仕方には個人差があり、これからの発育の仕方が人によって違うのは自然なことである。	<ul style="list-style-type: none"> ○生まれたところから、今までの間に身長はどれくらい伸びたかを知る。 ○小さいころと比べて今の自分が大きくなったことは、どんなことから分かるか話し合う。 ○例示された挿絵を見て、男女6人の身長の伸び方の違いについて話し合う。 ○なりたい自分を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆4年生になって、<u>これからの体の成長について学習する意義や目標などを理解させる。</u> ◆自分のこれまでの発育を振り返り、これからの発育を予測させるが、自分の発育に不安感をもたせないように配慮する。 ◆発育の個人差については、それぞれの顔つきや性格などに違いがあるように、発育の仕方にも個人差があることをおさえ、<u>自分の成長に期待感をもてるようにする。</u> 	<p>【知・技①】</p> 
深める	2	思春期には、体つきが変わる、毛が生える、声が変わるなどの体の変化が現れ始める。変化の仕方は男女で異なり、変化の時期や現れ方には個人差がある。	<ul style="list-style-type: none"> ○例示された写真を見て、男女どちらかの性別か考える。 ○写真を見て、大人に近付くにつれて、男女の体つきに現れてくる違いについて考える。 ○思春期に起こる体の変化には、どのようなものがあるのかを調べる。 ○体の変化について学習したことと、自分の成長を結び付けて、考えたことを記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆思春期に現れる男女の顔つきの変化や、変化が現れる体の部位などについて、興味本位な活動や理解にならないように注意する。 ◆体つきや体のいろいろな部位の変化については、人によって違いがあることを押さえ、個々の児童が不安になったり心配したりすることがないように配慮する。 	<p>【知・技②】 【思・判・表②】</p>  

	3	<p>思春期には初経や精通が起 こり、異性への 関心も高まる。 これらは大人 に近づいてい るために起こ る変化で、時期 や起こり方 には個人差が ある。</p>	<p>○思春期には、体の中でど のような変化が起きている のかを調べる。 ○体の変化について、経験 したことや、見たり聞い たりしたことを考える。 ○例示された悩みについ て、それぞれどんなアド バイスをするかを考え、 記入する。</p>	<p>◆初経・精通、異性へ の関心の芽生えな どは、大人になるた めの準備であり、か らかいや冷やかしの 対象ではないこ とを理解させる。</p> <p>◆個人差について十分 配慮し、個々の児 童に不安感をもた せないように配慮 する。</p>	<p>【知・技③】 【思・判・表①】</p>  
いかす	4 (本時)	<p>よりよい発育 のためには、適 切は運動、多く の種類食品を バランスよく 摂る食事、十 分な休養・睡眠 が、毎日の生活 に必要である。</p>	<p>○運動、食事、休養・睡眠 について、普段の生活を 振り返る。 ○無理なく、毎日続けられ る運動にどんなものがある かを考える。 ○適切な運動が、体にもた らす効果について調べ る。 ○より良い発育のため には、どんな食品を食べ るのがよいかを調べる。 ○例示された絵を基にバ ランスの良い食事につ いて考え、話し合う。 ○運動、食事、休養・睡眠 で、今日から気を付け たいと思ったことを記入 する。</p>	<p>◆運動については、運 動量のめやすを提 示し、<u>個々人に合った適切な運動を選 択できるようにす る。</u> ◆食事については、多 くの食品を好き嫌 いせず残さないで 食べているか、睡眠 については早寝・早 起きだけでなく、ぐ っすり眠れている か、具体的に考えら れるようにする。</p>	<p>【知・技④】 【主①】</p>  

※波線はキャリア教育の視点

6 本時の学習（4時間扱いの4時間目）

(1) 本時の目標

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することができるようにする。

(2) キャリア教育の重点

◎体をより良く発育・発達させるための生活の仕方を知り、自分の課題を明確にする活動を通して、学習と生活が将来の生き方に関係していることに気付きながら、なりたい自分になるために毎日行えそうな目標を立て実践しようとする態度を育む。【キャリアプランニング能力】

(3) 展開

段階	学習活動	教材, 教具, 学習形態	指導・支援 (○) 評価 (●)
導入 5分	1 前時までの学習を振り返り、なりたい自分を確認する。	【全体】	
	2 本時のめあてを確認する。	【全体】	
体をよりよく発育させるための目標を立てよう。			
展開 30分	3 より良い発育に必要な条件を考える。 ・睡眠が大事だと思います。 ・バランスのよい食事は大切です。 ・運動することも大切です。 ・勉強することが一番大切です。	【全体】 スライド	○なりたい自分の像を明確にし、全ての目標は、体の健康があってできることであることを確認する。
	4 自分の生活を振り返る。	【個人】 ワークシート	○1週間の生活の記録を基に食事、運動、睡眠の3つの課題に合わせて振り返る。 
	5 食事、運動、睡眠の重要性を裏付ける資料を見てより良い発育の条件を理解する。 ・戦争中は食べ物が芋とかって勉強しました。だから平均身長が低いんですね。3つのバランスを意識して食事をするようにしたいです。 ・運動をしないと骨がスカスカになることが分かりました。 ・いつも夜遅く寝ていましたが、起きていた時間がホルモンが多く出ている時間でした。	【全体】	○身長の年次推移グラフを活用し、食事の重要性を押さえる。 ○運動により骨の密度に影響が出ることを押さえる。 ○睡眠とホルモンの関係を押さえる。 ●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・発達に良い運動、バランスの取れた食事、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。【知・技④】
まとめ 10分	6 3つの条件の中から今の自分の課題や目標を決める。 ・僕は、寝る時間が遅いので、9時半までには寝て、成長ホルモンを出せるようにしたいです。 ・野菜が嫌いですが、サッカー選手になるためには身長も大事なので少しずつ食べて、苦手を克服したいです。 ・外で遊ぶのはあまりしていませんでしたが、ずっと骨も体も健康でいたいので、1日1回は、出るようにします。	【個人】 ワークシート	○生活の振り返りから自分の課題を明確にする。また、行動目標を例示し、自分の課題に対して、毎日行えそうな目標を立てる。   ●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。【主①】

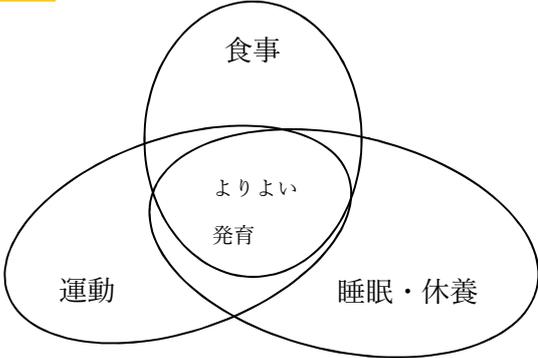
※波線はキャリア教育の視点

7 板書計画

体の発育と健康

めあて

体をよりよく発育させるための目標を立てよう



スクリーン