

『小学ほけん』 学年別年間指導計画例 第4学年

◆2章 育ちゆく体とわたし ・教科書 P.16～P.29 ・配当時数 4時間

●指導順について

内容のまとめり(新学習指導要領)	単元計画配当	指導順について
①体の発育・発達	1時	必ず単元の最初に取り扱う。
②思春期の体の変化	2時～3時	①に続いて取り扱うことが望ましい。
③体をよりよく発育・発達させるための生活	4時	③は、単元の最後に取り扱う。

●学校の授業及び学校の授業以外の場での取り扱い

学習内容や学習活動に応じて、取り扱いを判断することが望ましい。単元計画の時間欄に以下の記号を示す。

分類	学習内容や学習活動の別	時間数
学	教師による適切な指導が必要な内容や、話し合い・実習などが必要なもので、 学校での指導が望ましいもの。	3
▲	学校での指導が望ましいが、学校の指導計画や実施できる時間数によっては、 学校の授業以外の場での学習が可能なもの（▲）は事前に家庭学習で行い、学校での学習につなげることが望ましいもの。	1

●指導上の留意点

学校における各種取り組みによって指導を充実させた上で、当初予定していた学習内容の指導を本年度中に終わることが困難な場合は、一部を次年度以降に移す特例的対応が可能です。

章の目標

■体の発育・発達について理解すること。

- ・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。
- ・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。
- ・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。

■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。

時	学習内容と活動	評価の観点
1. 変化していく体		
1 時 (p. 16～19) 学・▲	▲生まれてからこれまでに大きくなったことを確認し、体は年齢とともに発育していることをおさえる。 ○発育の盛んな時期は2回あり、1回目は生まれてから1歳ぐらいまでのころ、2回目は小学校高学年から高校生ぐらいのころで、これから2回目を迎えようとしていることをおさえる。 ○9歳から18歳までの4人の身長伸び方の違いを見て、発育のしかたには個人差があることを理解する。 【まとめ】体は年齢とともに発育し変化する。一生の間には2回、発育の盛んな時期がある。これからわたしたちは2回目の発育の盛んな時期を迎えるが、発育のしかたには個人差がある。	○自分たちのこれまでとこれからの体の発育に関心を持ち、自分に照らし合わせた事例や予測を進んで発言しようとしている。 （主体的に学習に取り組む態度） ○体の発育のしかたには、あとから大きくなる人や早く大きくなる人など、個人によって違いがあることをグラフから読み取り、説明している。（思考・判断・表現） ○2回の発育の盛んな時期があること、発育のしかたには個人差があることを言ったり書いたりしている。（知識・技能）
2. 思春期の体の変化①		
2 時 (p. 20～21) 学・▲	《体の外にあらわれる変化》 ▲「思春期」の言葉の意味を理解し、思春期を経た男女の体つきと1年生のころの男女の体つきの違いを写真から読み取る。 ○発毛や声変わりなど、体のいろいろな部位にも、小さいころと比べて変化があらわれることを読み取る。 ○思春期における体つきや体の変化は、ホルモンのはたらきによること、変化は、早くあらわれる人や遅くあらわれる人、あらわれても目立つ人、目立たない人など、個人差があることを理解する。 【まとめ】思春期になると、体つきや体のいろ	○思春期にあらわれる体つきの変化を、小さいころと比べたり、男女で比べたりして、主だった違いの特徴をとらえて説明している。（思考・判断・表現） ○思春期に起こる体の変化に関心を持ち、自分や身近な人の発育に理解ある態度で接する心構えをもとうとしている。 （主体的に学習に取り組む態度） ○思春期にあらわれる体つきや体のいろいろな部位の変化とそのしくみについて、個人差があることをおさえて、言ったり書いたりしている。（知識・技能）

	いゝなところゝ男女のたゑがあらゐれる。時期やあらゐれ方は人によつて違ふ。	
3. 思春期の体の変化②		
3 時 (p. 22～25) 学	《体の中の変化》 ○思春期には、体の中でも変化が起こり、女子には初経、男子には精通が起こることを知り、初経、精通それぞれの起こり方を理解する。 ○初経・精通が起こるのは、ホルモンのはたらきによること、発現の時期には個人差があること、思春期における様々な体の変化は新しい生命を生み出すことのできる大人の体への準備であることを理解する。 ○思春期になると異性への気持ちが変化し、異性への関心が芽生えることを理解する。 【まとめ】思春期には体の中や心の中で大人になるための様々な変化が起きる。男女の性の違いや自分の性を理解し、お互いに助け合つていくことが大切である。	○初経・精通のしくみやその意味について、まじめな態度で、自分自身の問題として理解しようとしている。 （主体的に学習に取り組む態度） ○思春期に起こる初経・精通や、異性への気持ちの変化を、大人への準備と結びつけて説明している。（思考・判断・表現） ○思春期に起こる初経・精通のしくみとその意味や、異性への気持ちの変化について正しく言つたり書いたりしている。 （知識・技能）
4. よりよく体を發育させるには？		
4 時 (p. 26～29) 学	○これから發育の盛んな時期を迎えるにあたり、よりよい發育のための食事のとり方、運動のしかた、休養・睡眠のとり方を考える。 ○食事は好き嫌いせずに多くの種類の食品をバランスよくとることが大切で、特に育ちざかりのころはたんぱく質、カルシウム、ビタミン等を含む食品をとる必要があることを理解する。 ○運動は、無理なく続けることのできる、自分に合った全身運動を見つけて毎日続ける必要性を理解する。 ○休養・睡眠は、疲れをためないために大切で、睡眠が最も疲れをとるのに効果があり、体の成長にも関係していることを知る。 【まとめ】体のよりよい發育のためには、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が、毎日の生活に必要である。	○よりよい發育と、食事、運動、休養・睡眠の関係に関心を示し、これからの生活に結びつけようとしている。 （主体的に学習に取り組む態度） ○心身の健康な發育のためには、食事、運動、休養・睡眠をどのようにしたらよいかを考え、説明している。 （思考・判断・表現） ○体のよりよい發育のための食事、運動、休養・睡眠のポイントを言つたり書いたりしている。（知識・技能）