

IV 学習指導計画作成上の留意点

1 学習指導計画立案の例

保健学習指導案の形式

(第〇学年〇組)	体育科	(保健領域)	学習指導案	←小学校
↑	保健体育科	(保健分野)	学習指導案	←中学校
* 小学校の場合	保健体育科	(科目保健)	学習指導案	←高等学校

	平成〇〇年〇月〇日 (〇)	第〇時限	活動場所
* 中学校・高等学校の場合→	(第〇学年〇組)	男子 名	女子 名
	指導者	教諭 ○○	○○
		養護教諭 ○○	○○

- 1 単元名 「 」 ●…単元名は学習指導要領に示す内容項目を記入する。

小学校は (1)、(2) など
 中学校は (1) または ア など
 高等学校は ア、イ など

- 2 単元について ●…学習指導要領や同解説等に示された内容や今日的な課題等を踏まえて、具体的な単元の目標と内容を引き出す手がかりとする。

〈ポイント1〉

- ◇ 単元の内容の概要を述べる。
- ◇ 児童生徒にとって、この単元での魅力は何かを明らかにする。
- ◇ 単元を通して、児童生徒のどのような変容が期待できるか。どのような力を身に付けさせるかを明らかにする。

- 3 児童(生徒)の実態 ●…この単元に関わる児童生徒の実態を明らかにする。また、授業を計画する上で必要な生活全般における実態も併せて書く。(関心・意欲・態度、思考・判断、知識・理解等)

〈ポイント2〉

- ◇ 表やグラフを用い、分かりやすく表示するとよい。

- 4 教師の指導観 ●…児童生徒の実態を踏まえ、一人一人に対してこの単元を通して、どのように健康に対する関心・意欲を高め、思考力・判断力を育て、知識を身に付けさせていきたいかを具体的に明らかにする。

- 5 単元の目標 ●…学習指導要領及び同解説を踏まえるとともに、評価規準とも関連させ、観点別に目標を設定する。

- (1) ……について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとすることができるようにする。
 【関心・意欲・態度】
- (2) ……について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、(小：実践的に、中：科学的に、高：総合的に) 考え、判断し、それを表すことができるようにする。
 【思考・判断】
- (3) ……について、課題の解決に役立つ(小：基礎的な事項、中：基礎的な事項(及びそれらと生活との関わり)、高：基礎的な事項及び(それらと生活や社会との関わり)) を理解することができるようにする。
 【知識・理解】

〈ポイント3〉

- ◇ ……の部分に、単元名(小単元名) 具体的な内容を明記する。
- ◇ 表記については、上記の内容をもとに作成する。

6 評価規準

●…「学習指導要領、同解説」「国立教育政策研究所教育課程研究センター評価規準の作成のための参考資料（平成23年11月・平成24年7月）評価規準に盛り込むべき事項・評価規準の設定例」「埼玉県教育委員会発行の資料」等を参考に各学校で作成した評価規準を示す。

- * 別紙で作成されている場合、別添にしてもよい。
- * 観点間の表現の重複、似た表現を避ける。
- * 「おおむね満足と判断できる状況」を評価規準として示す。
- * 中・高等学校は、内容のまとまりが大きい場合小単元について記入する。
- * 「学習活動に即した評価規準」は、文末に特徴的な姿を表す動詞を用いる。

		単元の評価規準		学習活動に即した評価規準
関心・ 意欲・ 態度	評価規準	留意点		① ~するなどの学習活動に（小学校：進んで、中学校・高等学校：意欲的に）取り組もうとしている。
	単元の評価規準	学習指導要領を踏まえ、「評価規準に盛り込むべき事項」を参考に作成する。		
思考・ 判断	単元の評価規準	学習指導要領を踏まえ、「評価規準の設定例」を参考に、授業をイメージして作成する。単元の評価規準との整合性をとること。		① ~課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。 ② ~学習したことを自分たちの生活や事例などと比較したり、関係を見付けたりするなどして、（中・高：筋道を立てて）それらを説明している。
	学習活動に即した評価規準			① ○○が□□であることについて、 （小学校：言ったり、書いたり） （中学校：言ったり、書き出したり） （高等学校：発言したり、記述したり）している。

7 単元の指導と評価の計画（全4時間） 本時は○印

時	学習のねらい・活動	関・意・態	思・判	知・理	評価方法
1	I ねらい ※本時の評価がある観点のところを示す。	①			話し合いの観察
	II 学習活動				
	1				
	3				
	指導すべき内容 ○○には、□□があること				
	4			①	ワークシート
②	I ねらい ※本時の評価がある観点のところを示す。		①		発言・話し合いの観察
	II 学習活動				
	1				
	3				
	5				
	6				
	指導すべき内容 ○○には、□□があること				
	6			②	ワークシート

〈ポイント3〉

学習内容を明確にする観点から

- ◇ 学習活動については、解説レベルでの指導内容を「指導すべき内容」として記入する。
- ◇ 評価については、単元を通じて評価を重点化（1単位時間の評価の観点は、多くて2個）する。
- ◇ 評価欄には、「学習活動に即した評価規準」（関・意・態①、思・判②、知・理③等）を示す。

8 本時の学習と指導 (2/4)

(1) ねらい

- ・ ~できる。
- ・ ~できる。

【思考・判断】

【知識・理解】

(2) 資料および準備するもの・・・本時に使用する資料・用具等を示す。

(3) 展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点 (指導○ 評価規準◆)
導入 ○分	1 ○○について、○○する。	○
展 開 ○分	2 ○○について、○○する。 Q1 だろうか?	○ ○ ○ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> 学習内容の定着、学習活動の充実のために教師が指導・支援、配慮することを具体的に示す。 </div>
	3 ○○について、○○する。 Q2 だろうか?	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> 「思考を揺さぶる発問」「知識を定着させる発問」を示す。 </div>
	<予想される反応> ・ ・ ・	◆ 【評価の観点】 評価の観点がある場面には、 努力を要すると判断できる状況 (C) の児童生徒への指導の手だてを具体的に明示する。
	4 ○○について、○○する。 指導すべき内容 ・○○には、□□があること	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> 学習内容を明確にする観点から、解説レベルでの指導内容を記入する。 </div>
	5 ○○について、○○する。 Q3 だろうか?	○ ○ ◆ 【評価の観点】 評価の観点がある場面には、 努力を要すると判断できる状況 (C) の児童生徒への指導の手だてを具体的に明示する。
まとめ ○分	6 ○○について、○○する。	○ ○ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> ねらいに戻る。 本時に何を身に付けたのかが分かるまとめにする。 </div>

〈ポイント4〉 指導内容を「指導すべき内容」として記入する。また、学習指導要領解説の文末の語尾を理解して授業をつくる。

- ・ 「理解できるようにする」→必ず教えるべき内容 (指導内容)
- ・ 「必要に応じて扱う程度とする」「関連付けて扱う程度とする」→伝える程度
- ・ 「触れるようにする」「適宜触れるようにする」→主たる学習内容を教えた上で扱う内容
- ・ 「取り上げる」→必ず取り扱う。 ・ 「適宜取り上げる」→選択して取り扱う。

9 資料等

- 本単元 (本時) で使用する学習資料・学習カード等を添付する。
- 板書計画等を記入する。

2 実践事例 1

○保健学習（吉見町立東第二小学校）

第4学年1組 体育科(保健領域)学習指導案

平成26年11月18日(火) 第5校時 体育館
吉見町立東第二小学校 教諭 清水 久美子 (T1)
養護教諭 市川 優 (T2)

1 単元名「育ちゆく体とわたし」

2 単元について

保健学習推進委員会報告（平成22年度）によると、思春期の体の変化の内容「女子は初経が起こり、男子は精通が起こること」の正答率は、他の保健領域の指導内容と比べ低かった（小5：23.8%）。このことから、その起こる仕組みについて、初経、精通とホルモンの関係を具体的に説明するなど難しく教えずすぎていることが伺える。本単元では、初経、精通については、誰にでも起こる大人の体に近づく具体的な現象としてとらえさせ、近い将来起こったときに不安にならないようにする。また、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについては、自分のこととして実感させ肯定的に受け止めさせるよう配慮する。また、この学習内容は中学校の保健体育科保健分野「心身の機能の発達と心の健康」の学習へとつながる単元である。

3 児童の実態（省略）

(1) 一般的な児童の実態

(2) 本単元に関わる児童の実態（アンケート調査等から）

4 教師の指導観

本単元のねらいは、「体の発育・発達について、その一般的な現象や思春期の体の変化などについて理解できるようにすること、体をより良く発育・発達させるための生活のしかたについて理解できるようにすること」である。そのねらいを達成するため、児童が学習に興味・関心を持ち、意欲的に取り組むことが必要である。また、自分を大切に育てる観点から、自分の体の変化や個人による発育の違いなどについて自分のこととして実感し、肯定的に受け止めることが大切であることに気付かせるよう配慮していく必要がある。保健学習においては、①基礎的・基本的な知識を正しく身に付けること、②今ある認識や身に付けた知識を活かして思考を促すことの相互活動によって「学習内容の定着」「実感の伴った理解」に結び付くと考える。そのために、本単元においては、以下のような手立てを設定する。

- ・導入のクイズの意外性で、思春期における体の変化は見た目の変化だけでなく、外から見えない部分の変化もあることを実感させる。
- ・「初経」と「精通」について、いつ、どのように起こるかを正確に理解させるための活動の工夫をする。
- ・グループ学習形態をとり、児童が互いに学び合い、考えを深め合えるよう、意見交換が行われやすい環境を作る。
- ・身近な日常生活の体験や事例などを用いた話し合いを取り入れ、児童が自分のこととして実感し、肯定的に受け止めさせるように配慮する。
- ・児童の思考が整理でき、指導と評価の一体化が図れるようなワークシートを工夫する。

本単元は、担任と養護教諭のTTで授業を行う。養護教諭は、児童にとって体の悩みに等について最も相談しやすく、また一人一人の体の変化や成長の様子を把握できる立場にいる。そこで、本単元の指導において、児童の実態を把握し、専門的な知識をもった養護教諭が、指導内容を具体的に説明することによって、児童の学習に対する興味・関心を高め、より一人一人の実態に合った支援ができると考える。さらに、養護教諭と一緒に行うことで、養護教諭へ相談しやすくなるなど、保健指導や個別の指導へとつなげられると考える。



5 単元の目標


- (1) 体の発育・発達について関心を持ち、意欲的に学習に取り組むことができるようにする。 (関心・意欲・態度)
- (2) 体の発育・発達について、課題解決を目指して、知識を活用した学習活動により、実践的に考え、判断し、それらを表すことができるようにする。 (思考・判断)
- (3) 体の発育・発達、思春期の体の変化、よりよく発育・発達させるための生活について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解できるようにする。 (知識・理解)

6 評価規準

	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準
関心 意欲 態度	体の発育・発達について関心を持ち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	①体の発育・発達について教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。 ②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活動に進んで取り組もうとしている。
思考 判断	体の発育・発達について課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表している。	①体の発育・発達について、学習したことを自分の成長や生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。 ②体の発育・発達について、資料や友だちの話などを基に課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどしてそれらを説明している。
知識 理解	体の年齢に伴う変化や個人差、思春期の体の変化、よりよく発育・発達させるための生活について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解している。	①体は、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について、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、言ったり、書いたりしている。 ③思春期には、初経、精通などが起こること、異性への関心も芽生えること、これらは、個人によって早い遅いはあるものの誰にでも起こる、大人の体に近づく現象であることについて、書いている。 ④体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることについて、書いている。

7 単元の指導と評価計画(全4時間) 本時は○印

時	学習のねらい・活動	関・意・態	思・判	知・理	評価方法
1	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとすることができる。 ・体の年齢に伴う変化や個人差について理解したことを言ったり、書いたりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 入学時の身長順クイズをする。 2 1年毎の身長の伸びを示した紙テープを学習カードにはる。 3 友達と比較して気付いたことを話し合う。 4 複数人の身長の伸びを示したデータ資料で、身長の伸び方について考える。 5 身長が急に伸びる時期や変化する量は一人一人違うことを知るとともに、体重も増えていくことを知る。 <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・身長や体重は、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。 <p>6 学習のまとめをする。</p>		①		<p>話し合い活動の観察 ワークシート記入内容</p> <p>① ワークシート記入内容</p>
2	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達について、学習したことを自分の成長や生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明することができる。 ・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ができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 シルエットクイズを行い、男女の体つきの違い(体の外側の変化)について考える。 2 体つきキーワードゲームをしながら、思春期に起こる変化について話し合う。 <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期には、体つきに変化が起こり、人によって違いはあるものの、男子はがっちりとした体つきに、女子は丸みのある体つきになるなど男女の特徴が現れること。 ・思春期には、変声、発毛が起こること。 <p>3 データ資料をみて、体の変化が起こる時期については、個人差があることを知る。</p> <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人によって早い遅いがあるものの誰にでも起こる、大人の体に近づく現象であること。 <p>4 自分の成長を想像する。</p> <p>5 成長について個人差を感じた体験談を聞く。</p> <p>6 学習のまとめをする。</p>		①		<p>話し合い活動の観察 ワークシート記入内容</p> <p>② ワークシート記入内容</p>
③	<p>I ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達について、資料や友だちの話などを基に、課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明することができる。 ・思春期には、初経、精通などが起こること、異性への関心も芽生えることこれらは個人によって早い遅いがあるものの、誰にでも起こる大人の体に近づく現象であることについて、言ったり、書いたりすることができる。 <p>II 学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 声当てクイズを行い、体の中の変化について考える。 2 初経や精通について知る。 3 体の中に起こる変化について考える。 <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期には、初経、精通が起こること。 ・個人によって早い遅いがあるものの、誰にでも起こる大人の体に近づく現象であること。 <p>4 事例(隣の異性と手をつないでみよう)をもとに、思春期には、異性への関心が芽生えることを知る。</p> <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期には、異性への関心も芽生えること。 ・個人によって早い遅いがあるものの、誰にでも起こる大人の体に近づく現象であること。 <p>5 学習のまとめをする。</p> <p>6 学習した内容を活用し、将来の自分へのメッセージを考える。</p>		②		<p>発言の観察 ワークシート記入内容</p> <p>③ ワークシート記入内容 発言の観察</p>

4	I ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 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活動に進んで取り組もうとすることができる。 体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることについて、言ったり、書いたりすることができる。 			
	II 学習活動	<ol style="list-style-type: none"> よりよく発育・発達するために必要なことを話し合う。 給食の献立から、体がよく育つために必要な食べ物について調べる。 よりよい成長に必要な運動の仕方について話し合う。 休養と睡眠の役割について資料で調べる。 学習したことを自分の生活に当てはめて課題を見付け、これからの生活の仕方について、解決方法を考える。 	②	ワークシート記入内容	
		<p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 体をよりよく発育・発達させるための生活の仕方には、調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠などが必要であること。 			
		6 学習のまとめをする。		④	ワークシート記入内容

8 本時の学習と指導 (3/4)

(1)ねらい

- 体の発育・発達について資料や友だちの話などを基に、課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明することができる。 【思考・判断】
- 思春期には、初経、精通などが起こり、異性への関心も芽生えること。これらは個人によって早い遅いがあるものの、大人の体に近づく現象であることについて、言ったり、書いたりすることができる。 【知識・理解】

(2)資料および準備するもの

教科書、掲示資料、ワークシート

(3)展開

時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点(指導○ 評価◆)
10分	<p>1 声当てクイズを行う。</p> <p>Q1 声の持ち主は何歳かわかるかな。グループで話し合っ、年齢カードから、声の持ち主の年齢を当ててください。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">用意するカード 6歳 8歳 11歳 12歳 21歳</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・小さい頃は、声が高い。 ・大人に近づくと、声が低くなっていく。 	<p>T1○前時の学習を想起させ、男女の特徴が現れることや個人差について再確認する。</p> <p>T2○スムーズに取りかかれない児童への支援をする。</p> <p>T1○声の持ち主の年齢を決めた理由を考えながら、クイズを考えさせる。</p> <p>T2○クイズの答えを言う。</p> <p>T1○思春期における体の変化は、外見の変化だけでなく体の内側の変化もあることを知らせ、本時の課題につなげる。</p>
展	<p>2 学習のねらいを知る。</p> <p style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold;">大人に近づくにつれて、体の中はどのように変わっていくのだろう。</p> <p>Q2 体の中では、どのような変化が現れると思いますか。</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨や筋肉が強くなる。 ・大人の準備が始まる。 ・内臓が大きくなる。 	<p>T1○思いつくものを自由に発表させ、現時点での知識を確認する。 ○児童の発表に対しては、認め、意欲を高める。</p> <p>T2○スムーズに発表できるように支援する。</p> <p>T2○資料を提示し、「初経」「精通」の言葉を知らせる。</p>
開	<p>3 思春期には初経や精通が起こることについて知る。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">大人に近づく体の中の変化について、わかったことを友達に教えてあげよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 秘密カードをもとに、分かったことを学習カードに記入する。 学んだ内容を友達に説明する。 <p style="border: 2px solid black; padding: 5px;"><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> 思春期に、女子は初経、男子は精通が起こること。 個人によって早い遅いがあるものの、誰にでも起こる大人の体に近づく現象であること。 	<p>T1○各班に4種類の秘密カードを配布し、そのカードを基に各々の秘密を学習カードにまとめることを説明する。 ○調べた内容について教え合いを行い、友達から聞いたことを、学習カードに記入するよう伝える。</p> <p>T2○調べた内容を、全体で確認する。</p> <p style="border: 2px solid black; padding: 5px;">◆体の発育・発達について、資料や友だちの話などを基に課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどしてそれらを説明している。 【思考・判断】</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">【努力を要すると判断できる状況(C)の児童への手立て(支援)】 記入できない児童には、学習カードや板書などで内容を振り返らせて、問題解決できるよう支援する。</p>




<p>展 開</p> <p>25 分</p>	 <p>4 事例(隣の異性と手をつないでみよう)をもとに、思春期には、異性への関心が芽生えることを知る。</p> <p>ここで、突然ですが、隣の人と手をつないでみよう。</p> <p>Q3 低学年の時は男女で手をつなげたのに、今手をつなげない人がいるのはなぜでしょう？</p> <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・恥ずかしい。 ・友だちに冷やかされる。 <p>異性への関心について4年生と5・6年生を比べてみよう。</p> <p><指導すべき内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期には、異性への関心も芽生えること。 ・個人によって早い遅いがあるものの、誰にでも起こる大人の体に近づく現象であること。 	<p>T2)○女子には初経、男子には精通が起こることを理解させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○個人差について、初経や精通を経験した時期のデータ資料をもとに説明する。 ○起きる時期には個人差があるものの、誰にでも起こることを理解させる。 <p>T1)○手をつなぐことに躊躇している様子を見計らって、低学年の頃を想起させる発問をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○同じ行動でも低学年と現在の反応の違いを比較させその原因である心の変化について考えさせる。 ○思春期の変化は、体だけでなく、心も変化することを伝える。 <p>T2)○4年生と5・6年生のアンケート結果を比較し、その違いに気付かせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○無視したりからかったりすること、親しくなりたいと思うようになることなどがあることを知らせる。 ○異性を意識するようになることも、大人に近づく変化であることを知らせる。 ○心の変化も体の変化と同様に、個人差があることを説明する。
<p>ま と め</p> <p>10 分</p>	<p>5 学習のまとめをする。 大人に近づくにつれて体の中はどのように変わっていくのかをまとめる。</p> <p>【本時の学習のキーワード】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初経・精通・異性への関心・個人差  <p>6 学習した内容を活用し、将来の自分に向けてのメッセージを考える。</p> <p>今日学習したことをもとに、大人の体に近づいていく将来の自分にメッセージを送ろう。</p>	<p>T1)○学習カードに思春期に体の中が起こる変化について記入させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆思春期には、初経、精通などが起こることや、異性への関心も芽生えること、これらは個人によって早い遅いがあるものの、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。 【知識・理解】</p> </div> <p>【努力を要すると判断できる状況(○)の児童への手立て(支援)】 これまでの学習内容を学習カードや黒板の板書などで振り返らせ、課題解決にあたるようにさせる。</p> <p>T2)○学習カードに記入した内容を、全体で確認する。</p> <p>T1)○思春期の体の変化について、自分のこととして実感できるよう、本時の学習した内容をもとに、将来の自分に向けてのメッセージを考えさせ、学習カードに記入するよう伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○思いつかない児童には、学習カードや板書を確認させ、前向きな気持ちになるようなメッセージを考えさせる。 ○肯定的なメッセージが書いている何人かに発表させ内容を共有することで、自分を大切にする気持ちへつなげる。 ○質問したいことや不安や心配事があったら、いつでも相談してよいことを伝え、保健指導につなげていく。 ○次の時間の予告をする。

○板書計画

大人に近づくにつれて体の中は、どのように変わっていくのだろう

声あてクイズ
①6才 ②8才 ③12才 ④11才 ⑤21才

思春期



	いつから	どんなこと
初経 女子	○思春期に起きる ○個人差がある	○はじめて性器から血液がからだの外に出されること ○月に1回くらいおこる(月経)
精通 男子	○思春期におきる ○個人差がある	○はじめて性器から白い液が出されること ○ねている時に起こることもある

個人差

初経を経験した時期

年齢	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	まだない
人数	3	11	60	73	67	25	7	9

精通を経験した時期


年齢	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	まだない
人数	6	6	13	24	60	37	15	43

異性への関心

異性と手を つなぐことが できる	4年	5-6年	7-8年	9-10年	11-12年
異性の話題 が出る	4年	5-6年	7-8年	9-10年	11-12年
異性と話す ことが はずかしい	4年	5-6年	7-8年	9-10年	11-12年

思春期に体の中で起こる変化では、女子に()、男子に()が起り、()も芽生える。これらは、()があるものの、だれにでも起こる()に近づく現象である。

大人の体に近づいていく
近い将来の自分自身にメッセージ!



○学習ノート

保健学習カード 4年1組 名前()

かだい 大人に近づくにつれて体の中はどのように変わっていくのだろう

1. 声あてクイズをしよう。

①	②	③	④	⑤

2. 体の中起こる変化について考えよう。


	いつから	どんなこと
初経 女子	○きつぷよう ↑ 男子	
	に起こる境 うげだし	うげだし
精通 男子	○きつぷよう ↑ 女子	
	に起こる境 うげだし	うげだし

3. あいているところに言葉を書きましょう。

思春期に体の中で起こる変化では、女子に()、男子に()が起り、()も芽生える。これらは、()があるものの、だれにでも起こる()に近づく現象である。

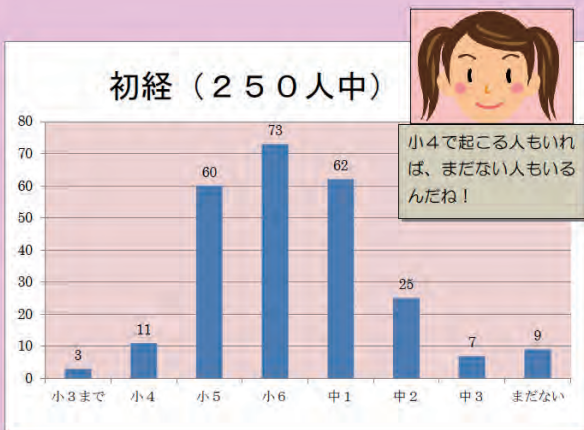
4. 学習したことをもとに、近い将来、大人の体に近づいていく自分にメッセージをおくろう。

将来の()へ



体のひみつ 初経 いつからカード

初経など思春期に起きる女子の体の変化は、大人の体に近づくことで起こります。起こる時期は、下のグラフのように個人差がありますが、誰にでも起こることなので心配することはありません。気になることがあれば、家の人やたんじんの先生、保健室の先生などに相談してみましよう。



体のひみつ 初経 どんなことカード

女子は、性器から血液がからだの外に出されます。はじめてこのようなことが起こることを初経といいます。これが、月に1回くらい起こるようになります。

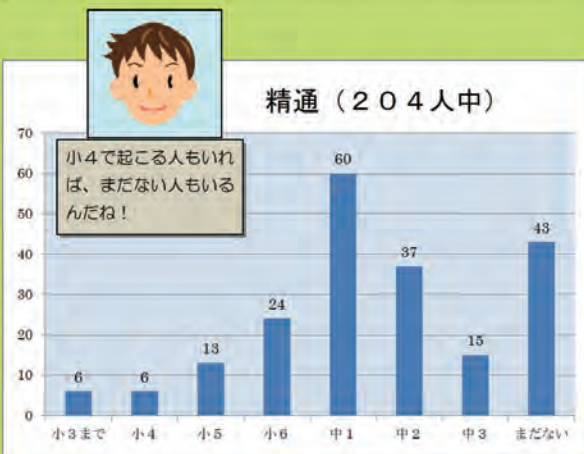


初経を知らないと・・・
「血が出ている。どこか、きずつけたのかな。」

初経などの変化は、大人の体に近づくことで起こります。誰にでも起こることなので心配することはありません。気になることがあれば、家の人やたんじんの先生、保健室の先生などに相談してみましよう。

体のひみつ 精通 いつからカード

精通など思春期に起きる男子の体の変化は、大人の体に近づくことで起こります。起こる時期は、下のグラフのように個人差がありますが、誰にでも起こることなので心配することはありません。気になることがあれば、家の人やたんじんの先生、保健室の先生などに相談してみましよう。



体のひみつ 精通 どんなことカード

男子は、性器から白い液が飛び出すことがあります。はじめてこのようなことが起こることを精通といいます。ねているときに起こることもあります。



精通を知らないと・・・
「おしっこをちびっちゃったのかな。」

精通などの変化は、大人の体に近づくことで起こります。誰にでも起こることなので心配することはありません。気になることがあれば、家の人やたんじんの先生、保健室の先生などに相談してみましよう。

3 実践事例2

○食に関する指導（蓮田市立黒浜小学校）

平成26年度 埼玉県小・中学校食育指導力向上授業研究協議会

研究テーマ

みんないきいき 元気な未来

～食の大切さを学び、健康で心豊かに生きる児童の育成～

蓮田市教育委員会【実践中心校 蓮田市立黒浜小学校】

1 はじめに

近年の食習慣の乱れは、児童の肥満や生活習慣病の大きな要因となっている。また「学力の低下」「問題行動の増加」にも大きく影響を及ぼしている。食は健全な心身を育成させる源であるとともに、未来を築く基盤となり、自分の健康を自分で守る児童の育成が急務であると考えます。

そこで、本校では健康で心豊かに生きる児童を育成することを目標に、食育の研修に取り組んできた。

2 取組

(1) 授業実践

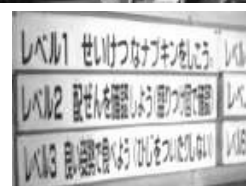
- ア 第2学年 生活科「わたしたちのやさいばたけ」
近隣農家の協力をいただき、畑にてサツマイモを育てた。
また、ゲストティーチャーとして招聘し、サツマイモの栄養とその働きについての授業を展開した。
- イ 第3学年 学級活動「じょうずな食べ方を知ろう」
給食のメニューを活用し、食べ物を赤・黄・緑に分類した。バイキング給食を想定し、全員が栄養のバランスを考えたオリジナルメニューを作った。
- ウ 第6学年 家庭科「くふうしよう 楽しい食事」
自分たちが育てた大根を使い、副菜となる料理を作った。友達や保護者が試食し、アドバイスをもらった。優秀な作品は給食の献立に採用した。
- エ 特別支援学級 生活単元学習

「おいしい給食、ありがとう」

給食調理員の方をゲストティーチャーに招いて、手作りのおやつを準備し、感謝の会を開いた。実際の調理器具に触れながら、調理の大変さを感じ取った。

(2) 環境整備

- ア 食事マナーアップの推進
毎日1つずつレベルを上げながら、食事マナーを身につけた。箸の持ち方も上手になった。



イ 掲示の工夫



食育パワーアップコーナー



給食ニュース



黒小水族館

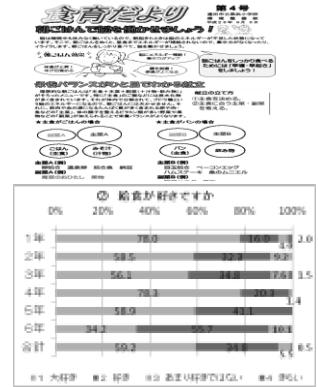


図書室「食育コーナー」

ウ 食育だより・ホームページ等の作成
保護者や地域に情報を発信した。食育だよりを発行したり、学校だより「旬の食材コーナー」を連載したりした。

エ 食に関する調査の実施

児童や保護者の意識を調査した。調査結果をもとに、児童の実態に応じた指導方法等を工夫した。



(3) 家庭・地域との連携

ア 学校保健委員会

学校歯科医による講義の後、親子で簡単なおやつ作りをし、噛むことの重要性を再認識した。

イ 農業体験

近隣の農家の方の協力で、みかん狩り、梨園見学、稲作、サツマイモ掘り等豊かな体験ができた。

ウ 黒浜小わくわくモーモースクール

埼玉県酪農教育ファーム推進委員会の事業「わくわくモーモースクール」を本校で実施し、乳牛とのふれあいや、哺乳やバター作り等を体験し、命のあたたかさにも触れることができた。

エ 幼稚園との交流会

幼稚園児と1年生が交流をした。一緒に学校探検をしたり、遊具で遊んだりした。給食も楽しく食べた。



3 おわりに

研究の成果として、児童、保護者ともに「食」への興味関心が高まり、食に関する正しい知識や情報についての理解を深めることができた。また、学校ファーム等を活用し野菜を栽培したり、地域の生産者とふれあったりすることで、食べ物の「いのち」に目を向け、食に対しての感謝の気持ちをもつことができた。今後も子供たちが、食生活を基盤として生活が安定し、学力や体力の向上を図ることができるようにするため、教員の指導力を向上させつつ、保護者、地域と連携を図りながら、「食育」を継続して推進していきたい。