

第4学年 体育科 保健領域 学習指導案

1. 単元名「育ちゆく体とわたし」

2. 単元の目標

- 意欲・関心：自分の体の発育・発達について関心を持ち、体の大切さ、すばらしさに気づく。
自分の体と同じように、他者の体も大切で素晴らしいということに気づけるようにする。
- 思考力・判断力：体がよりよく発育・発達するためには、どんな生活をおくればよいのかを考える。
自分の体、他者の体を大切にするにはどうしたらいいかを考える。
- 知識・理解：体は、思春期になると次第に大人の体へと変化し、外見上のさまざまな特徴が現れる。
初経・精通などが起こる。
体だけでなく、心にも変化が現われ、他者への身体的、感情的な関心が芽生える。
体のこと、性的機能について関心を持ったり、疑問を持ったりすることは自然なことだと認識する。

3. 単元について

「性に関する指導」については、人権の尊重、ジェンダー平等の徹底を図り、体と性に関する基本的なことがらを科学的に理解する。これは将来、他者との人間関係や性に関する諸問題に対し、適切な意思決定や行動選択ができることにつながる。

思春期における体の変化＝二次性徴とは、子どもたちが、近い将来自分に起きる自然な成長の変化であると捉えさせる。そして、自分の体と向き合い、成長を肯定的に受け入れることができるように指導する。

また、体の発育・発達には大きな個人差があるので、これを子どもたちそれぞれの、大切な個性として捉えることができるようにする。そして、他者とお互いに共感できるような関係を築けるようにする。

また、よりよい発育・発達のためには、健康な体という土台が必要であることから、運動、食事、休養、睡眠の重要性について理解する。

4. 単元計画

	第1時	第2時	第3時	第4時
	体の発育・発達	思春期の体の変化①	思春期の体の変化②	体をよりよく発育・発達させるための生活
主な学習内容・学習活動	○身長や体重など、体は年齢に伴って変化していくこと。 ○体の発育・発達には個人差があること。	○思春期になると体つきに変化が起きて次第に大人の体に近づくこと。人によって差があるものの、男女の特徴が現れてくること。 ○思春期には変声や発毛が起こること。 ○変化の起こり方は、人それぞれ違いがあること。	○思春期には初経や精通が起こること。 ○他者(異性)への身体的、感情的な関心が生まれる。 ○大人の体に近づく現象—大人への出発点であること。	○体をよりよく発育・発達させるためには、適切な運動、食事、休養及び睡眠などが必要であること。
	1. 赤ちゃん人形をだっこして、小さかった自分と、今の自分の成長を実感する。 2. 自分の身長・体重の伸びをグラフにしてみる。 3. グラフをもとに、変化の様子について考え、発表する。 4. 体が急に成長する時期や量は個人差があることを知る。 5. 学習のまとめをする。	1. 女性と男性、子どもと大人の体は、どこが、どんなふうに違うのか、話し合う。 2. 思春期に起こる体の変化—変化が起こる時期や起こり方について知る。 3. 体の変化は、大人へと成長していく重要な過程であることを知る。 4. 学習のまとめをする 5. 体の成長について、もっと知りたいこと、心配なことなどを、カードに書く。	1. 思春期には、発毛、変声、乳房の発達とともに、初経、精通が起こることを知る。 2. 生殖のための重要な機能が、女性にも男性にもあることを知る。 3. 思春期に起きる体の変化—「二次性徴」について、わかったことをカードに記入する。 4. 学習のまとめをする。 5. 体の成長について、もっと知りたいこと、心配なことなどを、カードに書く。	1. 大人に向かって成長している自分たちの体には、今何が必要なのかを考えて発表する。 2. 発育・発達と運動の関係について知り、よりよい発育のための運動について考える。 3. 発育・発達と栄養の関係について知り、よりよい発育のための食事について考える。 4. 発育・発達と睡眠の関係について知り、よりよい発育のための睡眠について考える。 5. 学んだことを自分の生活と関連付けて学習カードに記入する。 6. 学習のまとめをする。

『思春期の体の変化』授業セットは、第2時と第3時で使用します

第1時、第4時については、文部科学省改訂「生きる力」を育む小学校保健教育の手引きを引用

第2時 思春期の体の変化①

時配	学習活動	指導上の留意点
<p>導入</p> <p>10分</p>	<ul style="list-style-type: none"> どっちが女？どっちが男？/どこが違っているのかな？ 「女子の正面図」「男子の正面図」 着衣・着帽の状態から、 帽子→シャツ→パンツと外していく。 これから、「変わっていく体」について学ぶことを確認します。 女性と男性、子どもと大人の体は、どこが、どんなふうに違うのか、話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ハダカの図(JPG 大図版)を清々しく掲示。 子どもたちにリラックスしてもらおう。 男女の体つきの差異を強調し過ぎないように。 「ちんこ」「おっぱい」といった発言も許容する。 →なんでも発言して構わないし、何を質問してもいいという雰囲気を作る。
<p>展開</p> <p>30分</p>	<ul style="list-style-type: none"> どんな変化がおこるのか、知っていることを発表してみよう。 そのような変化がおきるのは、ホルモンの働きによることを説明。 下垂体から性腺刺激ホルモン →女子は卵巣に →男子は精巣に 卵巣から女性ホルモン 精巣から男性ホルモン 女子：発毛、乳房の発達 など 男子：発毛、のどぼとけ、声がわり など こうした思春期に起こるからだの変化を「二次性徴」という。 からだの外側と同時に、内側(内性器)も成長していることを説明。 女子は月経がはじまる、男子は射精が起ることにふれ、②につなげる。 	<ul style="list-style-type: none"> 体の変化は、成長への大切な過程であることを正しく受け止め、認識させる。 どのような変化が起こるか、子どもたちの発言を引き出しながら、「ちぶさ」「性毛」「わき毛」「ひげ」「のどぼとけ」を正面図の上に掲示していく。 適宜、文字プレートを使い、外性器、内性器の名称を提示。ホルモンの働きと二次性徴の発現について説明。 羞恥心や抵抗感も否定せず受け止める。 「恥ずかしい」と思っていたことが、実は大切なことなんだということに気づいてもらう。 二次性徴の始まる時期、始まり方は、人それぞれ違うこと、早い人も遅い人もいることを説明。 男女いっしょに体の発育・発達について学ぶことで、お互いに共感できるような関係を築けるようにする。
<p>まとめ</p> <p>5分</p>	<ul style="list-style-type: none"> 体の変化は、大人へと成長していく重要な過程であることを確認。 大人に向かって成長していく体について、もっと知りたいこと、心配なことなどを、カードなどにまとめる。 あらためて、体の大切さに気付かせる。 自分の体が大切ならば、他人の体も大切である。 	<ul style="list-style-type: none"> 知識の伝達のみならず、子どもたちが自身の性的な発達を肯定的に捉え、他者を共感的に理解し、ウェルビーイングの実現につながることを目標とする。

第3時 思春期の体の変化②

時配	学習活動	指導上の留意点
<p>導入 5分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①の内容(二次性徴で、発毛、変声、乳房の発達などがあること)を復習。 「女子の正面図」「男子の正面図」 「性毛」「ちぶさ」など、二次性徴のパーツを貼る。 体の外側だけではなく、内側にも変化が現われます。 女子は月経がはじまる、男子は射精が起ることを確認。 	<ul style="list-style-type: none"> ①のまとめで、「月経」「射精」などに関する質問が出ていたら、そこを導入にしていく。
<p>展開 30分</p>	<ul style="list-style-type: none"> 月経・射精がどのように起きるのかを理解する。 排卵から月経までの周期。 月経時の手当てについて。 月経周期による体調の変化について。 精子の産生。 勃起。 射精、夢精について。 女子も男子も、体の中で、命をつくりだす準備が始まることを伝える。 生殖につながる重要な機能であることを学んでいく。 思春期には、体だけでなく、心も変化することを認識する。 他者への身体的、感情的な関心が生まれる。その関心が向くのは異性とは限らず、同性に対して魅力を感じる人もいる。 身体の性とところの性が一致していない人がいる。 そうした人びとを差別することは間違ったことであることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 性的な機能について知りたがること、疑問を持つことは自然なことだと認識させ、その機能について、科学的に、過不足なく伝える。 「女子の性器図」「男子の性器」(JPG 大図版)を掲示。 パーツ、文字プレートを適宜使用。 男女いっしょに体の月経・射精について学ぶことで、お互いに共感できるような関係を築けるようにする。 二次性徴の始まる時期、始まり方は、人それぞれ違うこと、早い人も遅い人もいることを説明。 性的少数者(LGBTQ+)は13人に1人の割合で存在するというデータがある。クラスに1人はいると思っ て授業を進めることが大切。
<p>まとめ 10分</p>	<ul style="list-style-type: none"> 二次性徴について、もっと知りたいこと、心配なことなどを、カードなどにまとめる。 成長していく中で、体の変化のほかに、心にも変化が現われていないかどうか、気づいたことをカードに書いてみる。 他者への身体的、感情的な関心が生まれるのは自然なことであり、その関心が向くのは、異性ばかりとは限らないことを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 性的な発達、体の中にしくみが作られる、大人への出発点であることを認識させる。 これからどんどん成長していく自分の大切な体には、今後何が必要になってくるのかを考えさせ、第4時につなげる。 何か心配事があれば、いつでも伝えてほしいというメッセージを発信すること。

からだ はったつ はついく
体の発達・発育

そだ からだ がくしゅう
育ちゆく体とわたし 学習カード

年 組 番 名前

おとな む せいちょう からだ
大人に向かって成長していく体について、
よくわかったこと、学^{まな}んでよかったなと思うことを書^かいてみましょう。

おとな む せいちょう からだ
大人に向かって成長していく体について、
よくわからなかったこと、も^しっと知りたいなと思うことを書^かいてみましょう。

なに しんばい とくべつ き
何か心配なこと、なやんでいること、特別に聞きたいことなどがあれば、
書^かいてください。(ひみつは守^{まも}るので安心^{あんしん}してください)