

**小学校 体育科（保健領域）**  
**単元名 「体の発育・発達」（第4学年）**

**1 単元の目標**

- (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。

**2 単元の評価規準**

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①身長や体重など年齢に伴う体の変化と個人差について，理解したことを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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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，理解したことを言ったり書いたりしている。 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・発達によい運動，バランスのとれた食事，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。	①体の発育・発達について，身長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。 ②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などに書いたり，発表したりして友達に伝えている。	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。

**3 指導と評価の計画（4時間扱い）**

	主な学習内容・学習活動	知	思	態	評価方法
1	○体は，年齢に伴って変化することを理解する。 ○体の発育・発達には個人差があることを理解する。	①			観察 ワークシート
②	○思春期になると体つきに変化が起こり，男女の特徴が現れること，変声や発毛が起こること，変化の起こり方は，人によって違いがあることを理解する。 ○体の発育・発達についての課題を見付け，解決に向けて考えたことを他者に伝える。	②	①		観察 ワークシート
3	○思春期の体の変化・異性への関心の芽生えは，大人の体に近づく現象であることを理解する。 ○体をよりよく発育・発達させるための方法を考え，表現する。	③	②		観察 ワークシート
4	○体をよりよく発達させるための生活の仕方には，運動，食事，休養や睡眠などが必要であることを理解する。 ○体の発育・発達の学習に進んで取り組めるよう振り返りをする。	④		①	観察 ワークシート

#### 4 本時の指導案（2／4時）

##### （1）本時の目標

- 思春期になると人によって違いがあるものの、次第に大人の体に近づき、体つきに変化が起こり男女の特徴が現れることや変声や発毛が起こることなどについて、理解することができるようにする。
- 体の発育・発達について課題を見付け、その解決策を考え、悩んでいる友達にアドバイスすることができるようにする。

##### （2）展開

段階	学習内容と学習活動	学習形態	教師の指導・支援（◆評価規準と方法）
導入	<p>1 シルエットクイズを行う 男女の体つきの違いについて考える。</p> <p>○どちらが男子か、女子かわかるかな？ どうして分かりましたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生の時は、体だけだと男女の区別がわかりにくい。</li> <li>・大人だとわかりやすい。</li> </ul> <p>○ 思春期とは、どういうことか覚えていますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体が大きく成長するとき。</li> </ul>	一斉	<p>○小学生の男女及び大人の男女のイラストを用意しておく。</p> <p>○気づいた理由について発表させることにより、大人に近づくにつれて、男女の体つきには特徴のある変化が起こることに気づくことができるようにする。</p> <p>○前時の身長伸びの学習を想起させ「発育が盛んな時期」を思春期であると学習したが、「大人の体に変化していく時期」も「思春期」であることを伝え、本時のねらいに繋げる。</p>
展開	<p>2 学習のねらいを知る。</p> <p>【学習課題】大人に近づくにつれて体は、どのように変わっていくのだろう。</p>		
	<p>3 思春期に起こる男女の体の変化について話し合う。</p> <p>【発問】思春期には男子と女子の体にはどんな変化が起きるのでしょうか。</p> <p>①個人で考えたことを付箋に書く。</p> <p>②班で書いた付箋を男子の変化と女子の変化、男女両方の変化に分ける。</p> <p>③班でまとめた体の変化を全体で共有し、整理する。</p> <p>4 発育・発達のことで悩んでいる友達へのアドバイスを考える。</p> <p>【発問】体のことで悩んでいる人に、どんな声をかけますか。</p>	<p>個人</p> <p>班</p> <p>一斉</p> <p>個人</p> <p>班</p> <p>一斉</p>	<p>○個人で考えたことを持ち寄り、班で考えるよう助言する。</p> <p>○班で分類した結果を発表し、全体で確認する。</p> <p>○意見が割れたところはなぜそう思ったのか理由を聞きながら進める。</p> <p><b>◆知識・技能-②（学習活動3）</b> <b>【観察・ワークシート】</b></p> <p>○学習活動3で習得した知識を活用してアドバイスを考えるよう促す。</p> <p>○なぜそのようなアドバイスを考えたのか理由を述べられるよう促す</p> <p><b>◆思考・判断・表現-①（学習活動4）</b> <b>【観察・学習カード】（授業後）</b></p>
まとめ	<p>5 本時のまとめをする。</p> <p>○本時の学習を振り返り、今後、発育・発達をどのように捉えていきたいか学習カードに記入する。</p>	<p>個人</p> <p>全体</p>	<p>○個人差はあるものの思春期の体の変化は誰にでも起こることを伝え、安心感をも照るようにする。</p> <p>○不安や心配ごとがあったらいつでも相談してよいことを伝える。</p>

5 参考資料

○板書計画

本時終了時の板書

大人に近づくにつれて体はどのように変わっていくのだろう。

**思春期** 体が大きく成長する時期  
大人の体へと変化していく時期

**女**  
むねがふくらむ  
生理になる  
丸みのある体つきになる

**両方**  
細毛がよけよけ  
毛が生える 発毛  
性器のまわりに毛が生える  
わきに毛が生える  
身長がのびる  
声が低くなる 変声  
顔が変わる  
ホルモンが出る  
区別がよくなる  
おしりが大きくなる  
ひげが生える

**男**  
のどぼとけが出る  
がっしりとした体つきになる  
変化の起こる時期や起こり方は一人一人ちがう

カードをはる位置は子供たちと決める。本時では、「おしりが大きくなる」「ひげが生える」などは、両方に起こることがあるがより顕著な方に、ということで、女よりに、男よりにという意見からこの位置にはっている。

○本時で子供たちが書いて分類した付箋

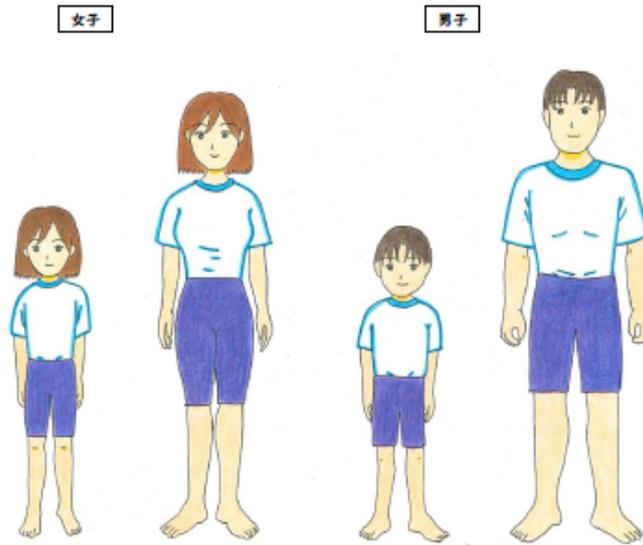
女	両方	男
<p>声が高くなる</p> <p>かみの毛が長い</p> <p>生理になる</p>	<p>身長がのびる</p> <p>かみがのびる</p> <p>おしりが大きくなる</p> <p>ホルモン</p> <p>ひげが生える</p>	<p>声が高くなる</p> <p>声が低くなる</p> <p>身長がのびる</p> <p>かか弱くなる</p>

(6)はん

○ワークシート

めあて  
大人に近づくにつれて体は、どのように変わっていくのだろう。

◎女子と男子それぞれについて、大人に近づくにつれて、どんな変化があらわれるでしょうか。

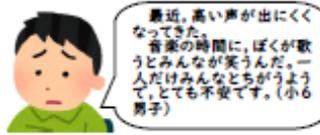


◎まとめ

- ・ **思春期** …大人への体の変化が起こる時期
- ・ いっぱんに、女子は **丸みのある** 体つきに、男子は **がっしりし** 体つきになるなどの変化が起こる。
- ・ また、男女共通して **変声** や **発毛** が起こる。
- ・ 変化の起こる時期や起こり方は **一人一人ちがう**

◎悩んでいる友達に、どのような言葉をかけてあげたいか考えてみましょう。

(本時の子供の回答例)



最近、高い声が出にくくなってきた。音楽の時間に、ぼくが歌うとみんなが笑うんだ。一人だけみんなとちがうようで、とても不安です。(小6男子)

- ・ **変声が起こるのは変じゃないよ。成長している証拠だよ。**
- ・ **変声は当たり前だから大丈夫。人より少し早く大人になっているだけだよ。**
- ・ **時期や起こり方はそれぞれちがうけど、みんないつかは同じようになるから大丈夫だよ。**



わきの下やプライベートゾーンに毛が生えてきた。もうすぐ宿習学習のおぶろがあるから、なんかはずかしいな。(小5女子)

- ・ **毛が生えてくるのは大人に近づいたということだから、はずかしがらなくていいよ。**
- ・ **一人一人ちがうけど、友達も生えてくるよ。安心してね。**
- ・ **友達に聞いてみたらいいと思うよ。きっとみんな、みさきさんと同じだと思うよ。**

◎(ふりかえり)

**自分がもし思春期になって、大人への変化が起こったら、心配せずにみんななるから大丈夫と思いたいです。また、不安になったら、同じ思いの友達やお母さんなどに相談したいです。**

本時の学習をふり返し、自分に思春期の体の変化が起きたとき、どのように受け止めるのか考えを書く。