

第6学年 体育科（保健領域）学習指導案

1 単元名

「病気の予防」

2 単元の目標

- 病気の起こり方や予防に関する基礎的な知識を理解する。(知識)
- 病気の要因と課題を判断し、その解決の方法を考えたり、選んだりして、それらを表すことができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- 病気の予防について関心をもち、学習活動に進んで取り組もうとする事ができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

3 単元構成の意図

4～6年生は、毎年度初めに【自分手帳】により、「健康な体づくり」や「健康な生活を送るため」の目標を親子で考え、記入している。また、学校では毎週1回「健康生活しらべ」により自分の生活をふり返り、健康な生活を送る意欲を持たせる機会としている。自己の健康課題の目標を立て振り返っているが、反省はするものの生活の改善へとはなかなかつながらない状態である。

本単元では、児童が自ら生涯にわたって健康的な生活を送るために、病気の発生意因や予防法を正しく理解し、具体的な健康の保持増進のための方法を考えたり、実践意欲を高めたりするような指導をしていきたい。

グループ活動により、意見を交わし合ったり、一緒に考えたりすることで、自分の生活習慣の課題に気づかせ、生涯健康な生活を送るために、今からできることは何なのかを考えさせたい。

4 単元の計画（総時数8時間）

時間	場面	学習活動	資質・能力	
1	見通す	病気の起こり方について考える。	病気は「病原体」「環境」「生活行動」「体の抵抗力」が関わり合って起こりことを理解する。(知)	
2	考える	病原体が原因となって起こる病気の感染経路を知り、具体的な予防方法を考える。	感染症の予防には「病原体をなくす」「うつる道筋をたち切る」「ていこう力を高めておく」が必要だと気付く。(知)	
3 本時	考える 対話する	生活の仕方が原因となって起こる病気を知り、予防するためにはどのような生活の仕方をすればよいかを考える。	生活習慣病について理解するとともに、その予防には日常的な運動習慣と望ましい生活習慣を身に付ける必要があることに気づき、表現することができる。(知)(思・判・表)	
4		喫煙・飲酒・薬物乱用の害を理解する。	むし歯や歯周病の起こり方を知り、自分の生活習慣を改善しようとしている。(知)(思・判・表)	
5				喫煙・飲酒・薬物乱用は健康を損なう原因となることを知り、喫煙・飲酒・薬物乱用を勧められた場合の対処方法を考えたり、判断したりできる。(知)(思・判・表)
6				
7				
8	振り返る	地域ではさまざまな保健活動が行われていることを知る。	地域で行われているさまざまな保健活動を知り、自分の生活に生かそうとしている。(知)	

単元を通して育成したい子どもの姿

病気の予防や回復について理解し、自分の生活の振り返りをもとに、健康な生活を実践する力を身に付ける。

5 本時のねらい

生活習慣病の原因と予防法を知ることにより、健康に良い生活習慣を身につけようとする事ができる。

6 学習過程

過程	学習活動・内容		○指導上の留意点 ◎研究主題にせまる手立て ◇評価
課題設定	<p>1 本時の学習課題を捉える。 (1) 既習事項を確認する。 T：前の保健の学習では病原体に感染して起こる病気について勉強しました。今日は・・・</p> <p>2 本時の学習課題を知る (1) 生活習慣のビンゴゲームをし、健康にとって生活習慣が大切なことを理解する。</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">生活習慣病を予防するには、どうすればよいでしょうか。</p>	<p>10分 (T1) 一斉</p> <p>(T2)</p>	<p>○ビンゴゲームをさせる中で、生活習慣が健康のために大切であることを気づかせる。 ○生活習慣病についてパワーポイントで説明し、理解させる。</p>
課題解決	<p>3 生活習慣病にならないためには、今の生活をどうしたらよいか考える。 <グループで話し合い、発表する。> T：具合が悪くて保健室にきたTくんの生活の様子から、具合が悪くなった原因や、生活習慣病になる心配があると思うところを見つけましょう。 C：朝ごはんがオレンジジュースだけ。 寝る時間が遅く朝寝坊してしまう。 寝る前におやつを食べている。 野菜嫌いで肉が大好き。食べ過ぎ。</p> <p>4 Tくんのような生活が、体の影響に及ぼす影響を知る。 T：Tくんのような生活を続けると、体の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。 ① 正常な血管と病変血管。 ② 脂肪の塊1kg</p> <p>5 自分の生活の改善方法を学習カード記入し、発表する。 T：自分の生活の仕方、改善した方がよいことを、「運動」「食事」「休養・すいみん」という言葉を入れて学習カードに記入しましょう。 C：自分の生活をふり返り、学習カードに記入する。</p>	<p>30分 (T1.2) グループ</p> <p>(T2)</p>	<p>○保健室に来室時の様子を教師が役割演技（ロールプレイング）をして、身近なこととして考えるヒントにする。 ○自分の生活にも当てはまるものはないかを考えさせる。 ○健康にとって問題となるところを、運動、食事、休養・すいみんの3つの要素で確認する。 ○正常な血管と病変血管の違いを見せる。 ○摂取カロリーと諸費カロリーのバランスが大切であることを理解させる。 ○生活習慣が主な要因となって起こる病気を予防する方法を考えさせたり、それらを説明させたりする。</p>
振り返り	<p>6 本時のまとめをする</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">まとめ 適度な運動、栄養のかたよりのない食事、十分な休養・すいみんなど、健康に良い生活習慣を子どものころから身につける必要があります。</p>	<p>5分 (T1)</p>	<p>○生活習慣が主な要因となって起こる病気の予防には、適度な運動や偏った食事や間食を避けたり、十分な休養・すいみんなど、健康に良い生活習慣を身につける必要があることを理解させる。</p>

7 板書計画

めあて	生活習慣病を予防するには、どうすればよいでしょうか？	Tくんの生活の問題点は？	こんな生活を続けていると？
まとめ	適度な運動、栄養のかたよりのない食事、十分な休養・すいみんなど、健康に良い生活習慣を子どものころから身につける必要があります。	<児童の考え> ・運動 ・食事 ・十分な休養・すいみん	・血管の変化 ・肥満