

体育科学習指導案

平成17年11月14日(月) 4校時
第6学年1組(男子15名、女子14名)
指導者 :
場 所 : 6年1組教室

今年度進めている授業テーマ

1 テーマ

主体的・積極的な学習者を育成するため、「聞く」「考える」「まとめる」「発表する」の4つの行動を学習の基本とし、それぞれの行動場面を授業の中で意識的に確保する。

2 本教科で進めてきた手だて

- (1)「考える」の活動について、児童一人一人が自分自身の生活をふり返り、健康な体づくりのための生活改善策を考える場面を授業に取り入れる。
- (2)「まとめる」「発表する」の活動について、小グループでの話し合いの時間を確保し、自分の考えをまとめたり、伝えたりする場面を設定する。

1 単元名

「病気の予防(2)」(保健領域)

2 単元の構図

本単元は、生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防のために望ましい生活習慣を身に付けることが必要であるということと、喫煙・飲酒・薬物乱用などの行為は健康を損なう原因となるということを中心として構成されている。

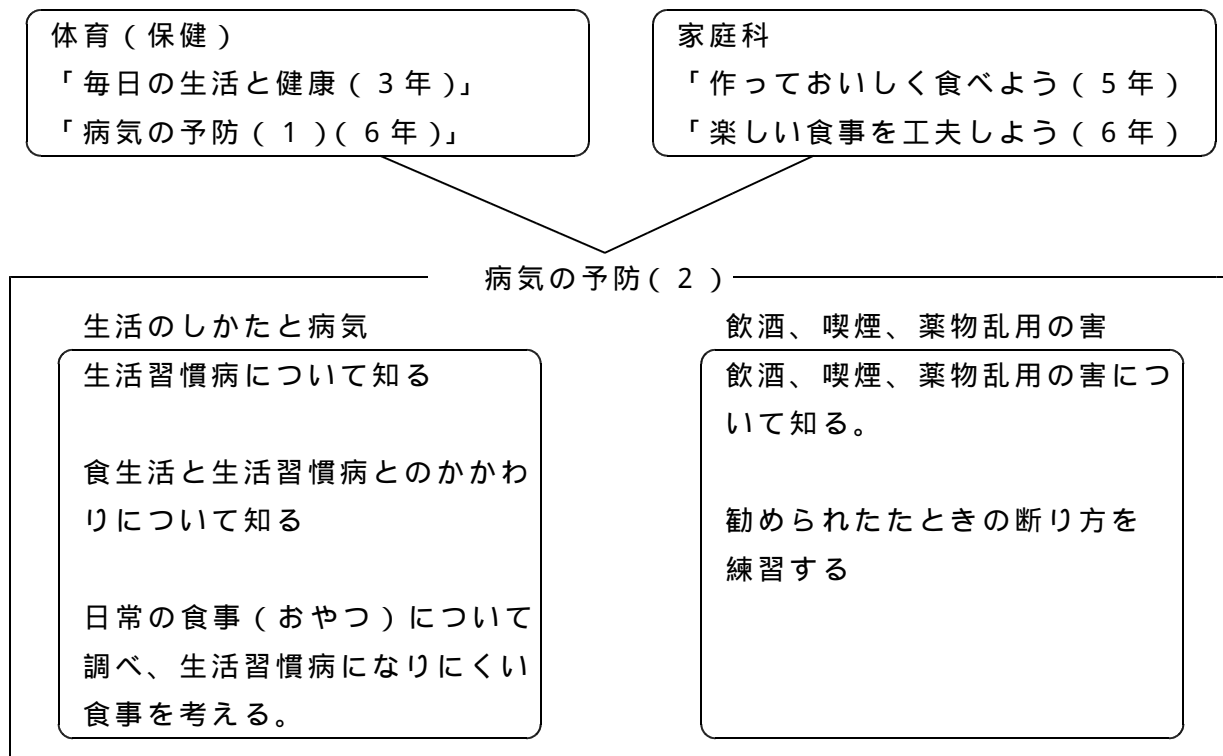
以前は「成人病」と呼ばれていた心臓病や脳卒中、糖尿病などの病気が、近年は小学生にも見られるようになり、「生活習慣病」と呼ばれるようになった。これらの病気は不規則な生活や偏った食事などがその原因であると考えられている。本単元では、どのような生活行動によってどんな病気が起こるのかを理解させる。これにより、児童が自分自身の生活を見直し、健康のためによりよい生活習慣を築こうとする態度を養うことができる考える。

一方、飲酒や喫煙の害、薬物乱用の害については、多くの児童にとってはあまり身近に感じられない内容である。しかし、近年は飲酒・喫煙の機会が小学生にも増えてきており、そのきっかけの多くが周囲の大人の勧めによるものであることから、小学生段階からこれらの害についてしっかりと認識し、勧めに乗らない強い意志を育ておく必要があると考える。

こうしたことから、本単元は自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康により行動を自ら実践することが必要であるということを理解させることができる単元である

と言える。

なお、本単元の内容は次のような構図となっている。



3 単元の見どころ

- ・生活の仕方がかかわって起こる病気について関心を持ち、その起こり方や予防の方法を理解するとともに、望ましい生活を考え、実践しようとする意欲を育む。
- ・酒、たばこ、薬物などは、利用の仕方によっては病気を起こすもとになるので、その害について理解するとともに、利用や乱用を避けようとする意志を養う。

4 校内研修主題とのかかわり

生活習慣病の予防について理解する過程で、特に食生活について取り上げ、ほかの食事に比べ児童が主体となって内容を工夫しやすいおやつについて考えさせることで、食事と健康が深く関わっていることに気づかせるとともに、主体的に健康な食生活を築こうとする態度を養う。

5 指導計画と評価規準・基準（指導と評価計画）（全5時間予定）

時	ねらい	学 習 活 動	評価規準	評価基準	方法
1	生活のしかたが関わって起こる病気があることを知り、関心を持つ。	生活習慣病の原因と生活習慣病の例(糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中、大腸ガン、肺ガン、虫歯や歯ぐきの病気など)についての説明を聞く。	【知識・理解】 A：心臓病や脳卒中について原因や予防法を理解している。 B：心臓病や脳卒中がどんな病気の原因は何かを理解してい	「心臓病」「脳卒中」の病名とそれぞれの原因が書ける。	ワークシート

	心臓病や脳卒中について、その起こり方を理解する。	生活習慣病の中でも食事のしかたとかかわりが深い心臓病と脳卒中についての説明を聞く。	る。		
2 （本時 ）	生活習慣病を予防するための望ましい食事について考え、日常生活で実践しようとする意欲を育む。	おやつとして食べている食品に含まれている食塩・脂肪の量を調べ、生活習慣病になりにくいおやつを考える。	【関心・意欲・態度】 A：生活習慣病に関心を持ち、予防のためのおやつの献立を進んで考えようとしている。 B：生活習慣病に関心を持ち、食品に含まれる食塩や脂肪の量を調べようとしている。 【思考・判断】 A：生活習慣病になりにくいおやつを考えることができる。 B：食品の成分を調べ、生活習慣病になりにくい食品かどうか判断できる。	食品カードを使って食品に含まれる食塩や脂肪の量を調べている。 食塩や脂肪を多く含まない食品を選ぶことができる。	観察 ワークシート ワークシート 発表
3	飲酒や喫煙による体への影響や起こる病気について知り、未成年者の飲酒や喫煙が禁止されている理由を理解する。	飲酒や喫煙による体への影響や起こる病気について説明を聞く。	【知識・理解】 A：飲酒や喫煙の害を理解し、その害から自分の身を守るための知識を身に付けている。 B：飲酒や喫煙が身体に及ぼす影響を理解している。	未成年者の飲酒や喫煙が禁止されている理由が書ける。	ワークシート
4	薬物による障害や依存症について知り、薬物を乱用し	薬物による障害や依存症についての説明を聞く。	【知識・理解】 A：薬物乱用の害を理解し、その害から自分の身を守るため	薬物乱用により起こる障害の例が書け	ワークシート

	てはいけないことを理解する。		の知識を身に付けている。 B：薬物の乱用が身体に及ぼす影響を理解している。		
5	飲酒や喫煙、薬物乱用の害から自分の身を守る方法を考え、これらをしていないという強い意志を養う。	飲酒や喫煙・薬物を勧められたときに断る方法を考え、ロールプレイで実演する。	【関心・意欲・態度】 A：飲酒や喫煙、薬物の勧誘を断る方法を考え、実演している。 B：飲酒や喫煙、薬物の勧誘を断る方法を考えようとしている。 【思考・判断】 A：飲酒や喫煙・薬物を勧められた時に断る方法や理由を考えられる。 B：飲酒や喫煙・薬物を進められても断らなければならないことがわかる。		観察発表 ワークシート発表

A：十分満足できる、B：おおむね満足できる

5 本時の学習（全5時間中の2時間目）

（1）ねらい

生活習慣病を予防するための望ましい食事について考え、日常生活で実践しようとする意欲を育む。

（2）評価規準と基準

・評価規準 【関心・意欲・態度】

A：生活習慣病に関心を持ち、予防のためのおやつ献立を進んで考えようとしている。

B：生活習慣病に関心を持ち、食品に含まれる食塩や脂肪の量を調べようとしている。

【思考・判断】

A：生活習慣病になりにくいおやつを考えることができる。

B：食品の成分を調べ、生活習慣病になりにくい食品かどうか判断できる。

・「できる」の基準

【関心・意欲・態度】

食品カードを使って食品に含まれる食塩や脂肪の量を調べている。

【思考・判断】

食塩や脂肪を多く含まない食品を選ぶことができる。

- ・評価方法 活動中に机間巡視し、取り組み方を観察するとともに、ワークシートに記入しているかチェックする。
グループごとに発表させてチェックする。

(3) 本時の学習にかかわる児童の実態

本学級は、男子15名、女子14名、計29名である。

関心・意欲・態度

日頃より運動を好み、活発に運動しようとする児童は多い。しかし、運動の目的は体を動かすことの楽しさを味わうことが主であり、健康のためと意識して運動している児童は少ない。また、早寝早起きなどの生活習慣も、健康のためとの認識は低い。しかし、食後の歯磨きなど、健康な体を作るための日常の行動は習慣化している。

思考・判断

日常の保健指導やこれまでの体育科(保健)の学習を通して、健康な体作りのために必要な要素(食事、運動、休養・睡眠など)について理解はしているが、その理解をもとに生活を見直し改善しようとするまでには至っていないところがある。

知識・理解

1学期に「病気の予防(1)」で、病気を起こすの4つの要因(病原体・環境・生活のしかた・体の抵抗力)があることを学習した。病原体がもとになって起こる病気の予防法やエイズについての基礎知識も授業では比較的よく理解できていた。

(4) 本時の指導方針

手だて(1)について

心臓病や脳卒中の予防について学習する場面では、病気と食生活とのかかわりに視点を当てさせ、一日の食事の中で児童がより主体的に準備することができる「おやつ」をとりあげて、健康によいおやつを考えさせることで、より実践的な理解を図る。

手だて(2)について

ワークシートを用意して自分の考えを書かせたり、小グループで考えを話し合ったり、全体の場で発表したりする活動を取り入れ、児童が主体的に学習できるようにする。

そのほか

スナック菓子類の実物や食塩、ラードなどを準備し、提示することで食品に含まれる食塩、脂肪の量が実感できるようにする。

(5) 準備

フラッシュカード、ワークシート、食塩(6g)、ラード(65g)

児童がおやつとしてよく食べているスナック菓子の実物

(6) 展開

学習活動	時間	教師の支援及び指導上の留意点	評価方法
<p>1 本時の学習内容について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 前時の学習を振り返り、心臓病や脳卒中についての理解を確認する。 ・ 食塩・脂肪の一日の摂取量の目安を知る。 <p>・ 本時の課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">健康によいおやつを考えよう</div>	10分	<p>塩分や脂肪の摂りすぎが深く関わっていることを思い出させる。</p> <p>小学校高学年では食塩6g以下、脂肪65gくらいが一日の摂取量の目安であることを話す。</p> <p>実物の食塩、脂肪(ラード)を提示する。</p> <p>目安量以上の摂取を続けることが病気につながることを押さえる。</p>	
<p>2 おやつとして食べている食品の成分を調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ よく食べるおやつや、食べたいおやつの例を挙げる。 ・ 例として挙げたおやつの食品に含まれる食塩、脂肪の量を調べる。 ・ 例として挙げたおやつが健康に害を与え、生活習慣病の要因となるものでないか検討する。 	15分	<p>手だて(1)</p> <p>日頃おやつとして食べている食品やおやつとして食べたい食品を挙げさせる。</p> <p>食品成分表を使って、それぞれの食品に含まれる食塩、脂肪の量を調べさせる。</p> <p>3回の食事で摂取する量を勘案し、目安量を超えない範囲かどうか考えさせる。</p> <p>〔つまづいている子への支援〕</p> <p>食品成分表の見方や、例として挙げたおやつとの比較の仕方を個別指導する。</p>	<p>机間巡視し、取り組み方を観察するとともに、ワークシートに記入しているかチェックする。</p> <p>【関・意・態】</p>
<p>3 健康によいおやつの献立を考えて発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 普段よく食べているおやつ 	15分	<p>手だて(2)</p> <p>グループ活動でメンバーそれぞれ</p>	グループ話し合

<p>を、健康によいおやつに改善する案を考える。</p> <p>・健康によいおやつの案を発表する。</p>	<p>が調べたおやつについて検討し、食べる量を減らしたり、代替の食品を選ぶことで、塩分や脂肪を少なくするのとりすぎにならないようなおやつを考えさせる。</p> <p>おやつは食間の栄養補給の意味があるので、食べること自体は健康に悪いわけではないということに触れる。</p> <p>グループで一つ代表案を選び、生活習慣病予防のために工夫した点の説明を含めて発表させる。</p>	<p>いの様子を観察しワークシートをチェックするとともに、発表させて確認する。</p> <p>【思・判】</p>
<p>4 本時のまとめをする。</p>	<p>5分 ワークシートに本時の感想を書く。</p>	

