体育科学習指導案

尾道市立三庄小学校
指導者　半田　明美

1　日時　平成１６年１２月１６日（木）　　５校時
2　学年　第６学年　　３３名
3　単元名　病気の予防　生活のしかたがかかわって起こる病気の予防（生活習慣病）
　　「生活習慣病を予防しよう」
4　ねらい
・生活習慣病は，生活行動が主に影響していることがわかる。
・生活習慣病を予防するために自分の生活の中でどのようにしていくかを考えることができる。
5　準備物　ワークシート，清涼飲料水に含まれる砂糖の掲示物，おやつの絵カード
　　生活習慣病の絵，ビデオ，血管の模型，ホワイトボード，ヒントカード
6　展開

課程	学習活動	教師の働きかけ ○支援・△評価〔方法〕
導入	1　死亡原因のグラフを見て三大死因が生活習慣病ということを知る	○死亡原因の円グラフを提示
展開	2　生活習慣病とはどんな病気なのか考える ・なぜ生活習慣病というのか考える 健康によくない生活習慣を続けていることが病気のきっかけとなる ・健康によくない生活習慣とはどんなことがあるか考える 偏食，睡眠不足，運動不足など 3　生活習慣病はどんな病気なのか知る ・動脈硬化や血栓のでき方を知る（ビデオ，模型） ・心臓病，脳の血管の病気，ガン，歯周病など（肥満，高血圧，高脂血症，動脈硬化などが危険因子） 4　生活習慣病を予防するためにはどうしたらよいか,生活習慣病の図をもとにグループで話し合って発表する ・食事（食べ過ぎ，偏った食生活〈砂糖・塩分・脂肪の過剰摂取〉）→栄養のバランスのとれた食事 ・運動不足→適度な運動量 ・睡眠不足，疲労など→規則正しい生活	○考えにくい児童にはヒントカード（絵）をわたす ○生活習慣病と生活習慣の関係を整理する ○肥満は生活習慣病の予備軍で最近は小児の肥満が増えていることを補足する ○塩分や脂肪分の１日の摂取量の目やすやおやつに含まれている砂糖の量などについて説明する ○ホワイトボードにグループの意見をまとめさせる △生活習慣病になる原因がわかり，予防法を考える〔観察〕
まとめ	5　生活習慣チェックシート（事前に実施）をもとに自分の生活を振り返って,生活習慣病にならないようにするためにはどうしたらよいか考える。	△生活習慣の予防について自分なりの予防策を考えている〔ワークシート〕

ワークシート

6年1組　　番

○このグラフからどんなことがわかるかな？

死亡原因の

第１位は

第２位は

第３位は

これらの病気を

○健康によくない生活習慣とはどんなことでしょう。

○生活習慣病の原因

○生活習慣病を予防するためにはどうすればよいでしょう？

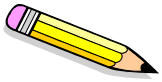
○ 自分の生活を振り返って（生活習慣チェックを参考にして），生活習慣病を予防するためには具体的にどうすればよいでしょう。

生活習慣	具体的にどうすればよいか

ふり返りカード

６年１組　　番

☆今日の保健の学習を振り返って，自分の気持ちに近いものに○をつけましょう。

		よくあてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
1	集中して勉強できましたか	4	3	2	1
2	今日の勉強で新しい発見がありましたか	4	3	2	1
3	「わかった」「ああ，そうか」と思ったことがありましたか	4	3	2	1
4	自分の意見や考えをもつことができましたか	4	3	2	1
5	これまでの自分の生活を反省して，これからの生活を変えていこうと思いましたか	4	3	2	1
6	今日の勉強はこれからの生活に役立つと思いましたか	4	3	2	1

☆今日の勉強でわかったことや感想を書きましょう。

生活習慣チェックシート

６年１組　　番

自分の生活習慣をチェックしてみよう（あてはまるところに○をつけよう）

1	満腹でも好きなものなら食べられる	はい	どちらともいえない	いいえ
2	甘いものが好きだ	はい	どちらともいえない	いいえ
3	しょうゆや塩などの調味料をたくさんかける	はい	どちらともいえない	いいえ
4	肉類や揚げ物をよく食べる	はい	どちらともいえない	いいえ
5	ファーストフードをよく食べる	はい	どちらともいえない	いいえ
6	おやつをよく食べる	はい	どちらともいえない	いいえ
7	夜食を食べる	はい	どちらともいえない	いいえ
8	がまんができず，食事前でもおかしを食べる	はい	どちらともいえない	いいえ
9	スナックがしをよく食べる	はい	どちらともいえない	いいえ
10	缶ジュースをよく飲む	はい	どちらともいえない	いいえ
11	早食いだ	はい	どちらともいえない	いいえ
12	朝食はたべない	はい	どちらともいえない	いいえ
13	夕食の時刻が午後８時より遅い	はい	どちらともいえない	いいえ
14	外で遊ぶことが少ない	はい	どちらともいえない	いいえ
15	体育の時間以外にはあまり運動をしない	はい	どちらともいえない	いいえ
16	休みの日は生活のリズムが乱れることが多い	はい	どちらともいえない	いいえ
17	すいみん時間は８時間未満の日が多い	はい	どちらともいえない	いいえ