

## 体育科（保健）学習指導案

呉市立和庄小学校

指導者 教諭 蒲原 尚博（T 1）

養護教諭 木村 千恵（T 2）

- 1 日 時 平成24年 6月20日（水）
- 2 学 年 第6学年（男子 12名 女子 26名 計 38名）
- 3 単元名 病気の予防
- 4 単元について

### ○単元観

本単元は、小学校学習指導要領の第6学年の内容「G保健の（3）病気の予防」に基づいて設定されたものである。

本単元は、今までにかかったことのある病気や知っている病気について取り上げ、病気は病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わり合って起こることや、地域の保健活動について理解させることをねらいとしている。

「病原体がもとになって起こる病気の予防」では、病原体が体に入るのを防ぐこと、病原体に対する体の抵抗力を高めておくことが大切であること、「生活行動が関わって起こる病気の予防」では、毎日の生活の仕方が関わって起こることや望ましい生活習慣を身に付ける必要があることなどを習得させる。

また、「喫煙、飲酒、薬物乱用と健康」では、心身の健康に与える深刻な影響について理解させ、未成年の喫煙や飲酒は法律により禁止されていることにも触れる。

さらに、「地域の様々な保健活動の取組」については、人々の病気を予防するために地域で様々な保健活動が行われていることを理解させる。

### ○児童観

所属校の第6学年児童は、男女とも活発で意欲的に学習に取り組む児童が多い。しかし、自己主張が先行することで相手を傷付けてトラブルになったり、自信が無いことから自分の気持ちを表現できず消極的になったりすることがある。

児童は、第3学年体育科「保健」領域の毎日の生活と健康の単元において、健康な状態とは主体の要因や周囲の環境の要因が関わっていること、健康を保持増進するには、1日の生活の仕方が深く関わっていること、清潔を保ったり、生活環境を整えたりすることが必要であることについて学習してきている。しかし、就寝時刻が遅くなったり、偏った食生活をしたりする児童がいる。また、昨年度から始めた業間運動では、持久走に意欲的に取り組んでいるが、スポーツクラブに所属して積極的に運動している児童とあまり積極的に運動をしない児童が二極化している。女子児童の中には、体調不良を訴えて頻繁に保健室に来室する児童もいる。

発育状態は、男女ともに身長、体重、座高が県平均よりも上回っている。肥満度20%以上の児童が5名（13%）いる。

### ○指導観

指導に当たっては、まず病気の起こり方について、病原体が原因となって起こる感染症として身近なインフルエンザを取り上げ、予防法などを具体的に理解させる。次に、生活習慣病については、事

例を取り上げ、自分の生活と比較することによって、自分の生活について振り返らせ、生活改善に向けて行動できるように話し合いの活動を工夫する。次に、喫煙、飲酒、薬物乱用の害については、健康への影響を理解させ、自分の生活の中にどのように生かしていくのかを考えさせたい。地域の様々な保健活動の取組については、地域で行われている身近な保健活動を調べる活動を通して理解させる。

以上のように、この単元を通して、病気の予防についての基礎的な知識を理解させるとともに、自分の生活や行動を振り返らせ、改善策や解決方法を考えさせる活動を通して、今後の健康生活に生かしていく実践力を身に付けさせる。

## 5 単元の目標

○病気の予防について理解できるようになる。

- ・病気の起こり方と予防の方法について関心をもち、進んで課題を見付けたり、意欲的に課題解決に取り組んだりすることができる。【関心・意欲・態度】
- ・病気の起こり方や予防の方法について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより、実践的に考え、判断し、それらを表すことができる。【思考・判断】
- ・病気の起こり方とその予防の方法、地域の保健活動について、課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解することができる。【知識・理解】

## 6 単元の評価規準

| 健康・安全への<br>関心・意欲・態度                                                                                                | 健康・安全についての<br>思考・判断                                                                                                     | 健康・安全についての<br>知識・理解                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①病気の予防について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。<br>②病気の予防について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。 | ③病気の予防について、教科書や調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。<br>④病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。 | ⑤病気の起こり方について理解したことを言ったり、書いたりしている。<br>⑥病原体がもとになって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。<br>⑦生活行動が関わって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。<br>⑧喫煙、飲酒、薬物乱用と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。<br>⑨地域の様々な保健活動の取組について理解したことを言ったり、書いたりしている。 |

## 7 指導と評価の計画（全7時間）

| 時         | 学習内容                                                                                      | 評価 |   |   |                                                                                                                |                                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|           |                                                                                           | 関  | 思 | 知 | 評価規準                                                                                                           | 評価方法                               |
| 1         | 病気は、病原体、体の抵抗力、生活行動、環境などが関わり合って起こること。                                                      |    |   | ○ | ⑤病気の起こり方について理解したことを言ったり、書いたりしている。                                                                              | 行動観察<br>発言                         |
| 2         | 感染症の予防には、病原体が体に入るのを防ぐことや病原体に対する体の抵抗力を高めることが必要であること。                                       | ○  |   |   | ①病気の予防について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。<br>◎ ⑥病原体がもとになって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。 | 行動観察<br>発言<br><br>行動観察<br>発言       |
| 3<br>(本時) | 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には、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。                                     |    | ◎ | ○ | ⑦生活行動が関わって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。<br>④病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。         | 発言<br>ワークシート<br><br>行動観察<br>ワークシート |
| 4         | むし歯や歯周病の予防には、口腔の清潔を保つなど、望ましい生活習慣を身に付ける必要があること。                                            | ◎  |   |   | ①病気の予防について、教科書や資料などを見たり、自分の生活を振り返ったりするなどの学習活動に進んで取り組もうとしている。<br>○ ⑦生活行動が関わって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。  | 行動観察<br>発言<br><br>行動観察<br>発言       |
| 5         | 喫煙や飲酒は、心臓や呼吸の働きに対する負担など健康を損なう原因となること。<br>受動喫煙により周囲の人々にも害を及ぼすこと。<br>低年齢からの喫煙や飲酒は特に害が大きいこと。 |    | ◎ | ○ | ⑧喫煙、飲酒と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。<br>③病気の予防について、教科書や調べたことを基に、課題や解決の方法を見付けたり選んだりするなどして、それらを説明している。             | 行動観察<br>発言<br><br>発言<br>ワークシート     |
| 6         | 薬物乱用は、1回の乱用でも死に至ることがあること。<br>乱用を続けると止められなくなり、心身の健康に深刻な影響を及ぼすこと。                           | ○  |   | ◎ | ⑧薬物乱用と健康について理解したことを言ったり、書いたりしている。<br>②病気の予防について、課題の解決に向けての話し合いや発表などの学習活動に進んで取り組もうとしている。                        | 行動観察<br>発言<br><br>行動観察             |
| 7         | 地域では、人々の病気を予防するために、様々な保健活動が行われていること。                                                      |    |   | ○ | ⑨地域の様々な保健活動の取組について理解したことを言ったり、書いたりしている。                                                                        | 行動観察<br>発言                         |

## 8 本時の展開

### (1) 本時の目標

生活習慣病を予防するには、健康によい生活習慣を身に付けることが必要であることを理解し、自らの生活習慣の課題を見付け、改善策を考えることができる。

### (2) 観点別評価規準

- ・生活行動が関わって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。(健康・安全についての知識・理解)
- ・病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。(健康・安全についての思考・判断)

### (3) 準備物

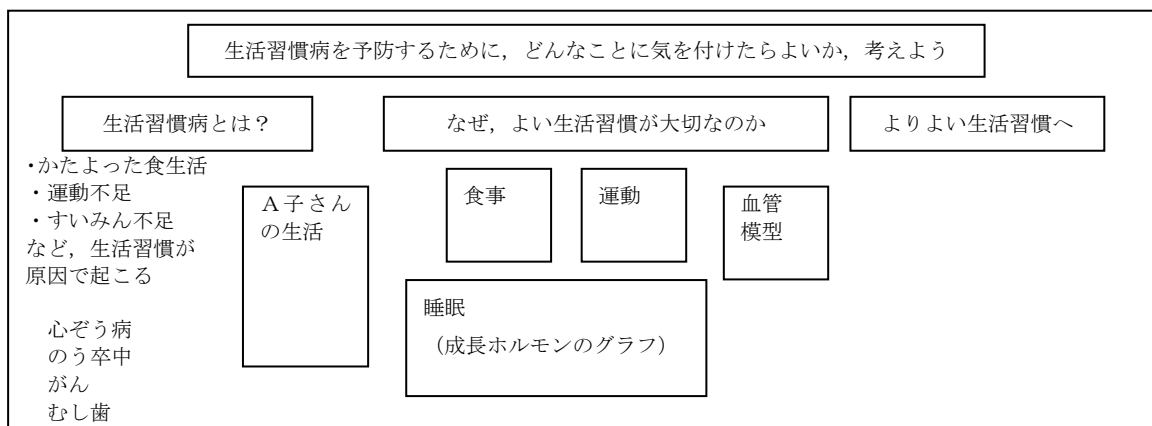
- ・食事と運動で筋肉や骨が強くなることを表す図、睡眠中の成長ホルモンのグラフ、運動が体や心に与える影響を表す図、詰まりやすくなった血管の模型、ワークシート、自分の生活表(事前に記入させたもの)

### (4) 学習の展開

|          | 学 習 活 動                                                   | 指導上の留意点                             |                                                                                     | 評価規準(観点)<br>(評価方法)                                                                            |
|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                           | T 1 (担任)                            | T 2 (養護教諭)                                                                          |                                                                                               |
| 課題を把握する場 | 1 生活習慣病について知っていることを発表する。<br>・どんな病気があるのか                   | ・知っていることや言葉から連想することについて意見を出すよう指示する。 | ・生活習慣病は、生活行動が原因となっておこること、また、生活行動とは、主に食事、運動、休養及び睡眠であることを説明する。                        |                                                                                               |
| 考えをもつ場   | 2 生活習慣病の原因となる生活行動を理解する。<br><br>・A子さんのよい点を続けると健康な状態が続くだろう。 | ・A子さんの生活について説明する。                   | ・よい生活習慣を身に付けることの必要性を理解させるため、食事、睡眠、運動の大切さについて模型や図で提示する。                              | 〔知識・理解〕生活行動が関わって起こる病気の予防について理解したことを言ったり、書いたりしている。<br>(どんな病気になりやすいかの発言、ワークシートの生活習慣病の原因についての記述) |
|          | ・A子さんはどんな病気になりやすいか?<br>睡眠不足<br>血管の病気<br>むし歯               | ・生活習慣病の原因についてワークシートに記入できるようにする。     | ・偏った食事や間食を続けたり、口腔の衛生を保ったりしないと、血管が詰まりやすくなったりむし歯や心臓病、脳卒中、がんなどの病気にかかりやすくなったりすることを説明する。 |                                                                                               |

|         |                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 交流し深める場 | 3  自分の生活を振り返り、よいところと直したいところを見付け、改善点を考える。                                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                      |
|         | 生活習慣病を予防するために、どんなことに気を付けたらよいか考えよう。                                                                                              |                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                      |
|         | 4  改善策についてグループで話し合う。<br><br>・グループでの話し合いの方法や視点を明らかにする。<br>(1)司会者と発表者を決める。<br>(2)決まった話型にそって、一人一人発表する。                             | ・自分の生活表を見て、ワークシートにそれぞれ一つずつ記入できるようにする。<br><br>・話し合いの方法について指示する。<br>・友達からのアドバイスを受けて、実践的な理解を深め、意欲につなげることができるようにする。 | ・理解が不十分な児童には、A子さんの生活と比べてみたり、キーワードを示したりしながら、具体的に書けるようにする。<br><br>・全員が自分の意見を発表し、友達からメッセージを受け取る、また友達にメッセージを送ることで、自尊感情を育む。 | 〔思考・判断〕病気の予防について、学習したことを自分の生活と比べてたり、関係を見付けたりするなどして、それらを説明している。(改善策についての話し合い中の行動観察、ワークシートの改善策についての記述) |
| 振り返る場   | 話型（ワークシートに記入しておく。）<br>①自分のよいところは〇〇です。<br>②直したいところは〇〇です。<br>③今日からもっと〇〇をがんばって生活習慣病を予防します。<br>④他にもっといいアイデアはありませんか？<br>ありがとうございました。 |                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                      |
|         | 5  よりよい改善策について、全体で発表し、交流する。<br>・グループの発表者が、主な改善策について発表する。                                                                        |                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                      |
| 振り返る場   | 6  望ましい生活習慣を身に付ける必要性と、今後の生活に生かす改善策をまとめ、次時の活動内容を知る。                                                                              | ・生活習慣病の予防のためには、食事、運動、睡眠が大切であることを理解させ、自分の生活上の課題を改善することを考えられたかを確認する。                                              |                                                                                                                        |                                                                                                      |
|         |                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                        |                                                                                                      |

## 板書計画



### A子さんの生活

A子さんは、パンと牛乳の朝ご飯を食べていますが、時間が無くて食べられないことがあります。夕ご飯は、から揚げが大好きで、から揚げの日はいつもおかわりして食べますが、一緒に盛り付けてあるレタスやブロッコリーは嫌いなのでほとんど食べません。

休けい時間は、友達とドッジボールをして思いっきり遊びますが、休日は、塾があったりゲームをして遊んだりするので、運動することはありません。

A子さんは、毎朝6時半に起きています。夜は10時に寝る日もありますが、ゲームをやり過ぎて11時半頃まで起きていることもあります。

# 心のぐんぐんタイムワークシート

6年 番 氏名

- 1 生活習慣病の原因を書きましょう。

- 2 自分の生活表を見て、①よいところ ②直したいところ ③改ぜん策を書きましょう。

①

よいところは

です。

②

直したいところは

です。

③

今日からもっと

をがんばって、生活習慣病を予防します。

④

他にもっといいアイデアはありませんか？（まわりの人は、はげましのメッセージを送りましょう。）

ありがとうございました。

- 3 友達の意見も参考にして、自分の生活で今日からがんばることについて書きましょう。



秘

心のぐんぐんタイム

自分の生活表

6年 6番

氏名

自分の生活をふり返りましょう。

| 項目 | 質問                                       | あてはあまるところに<br>一つ〇をつけましょう                                                                                      |
|----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食事 | 朝ご飯を食べていますか？                             | <input type="checkbox"/> 毎日食べている<br><input type="checkbox"/> 時々食べない日がある<br><input type="checkbox"/> 食べない日が多い  |
|    | 出された食事は残さず食べていますか？                       | <input type="checkbox"/> 残さず食べている<br><input type="checkbox"/> 時々残すことがある<br><input type="checkbox"/> 残すことが多い   |
|    | あてはまる人は〇をつけましょう                          | <input type="checkbox"/> 大好きなものだけおかわりを<br>たくさんする                                                              |
| 運動 | 休けい時間は外で遊んでいますか？<br>(雨が降っていない日)          | <input type="checkbox"/> ほとんど毎日外で遊ぶ<br><input type="checkbox"/> 時々外で遊ぶ<br><input type="checkbox"/> 外で遊ぶことは少ない |
|    | 放課後や休みの日に運動をしていますか？<br>(外遊びやスポーツクラブをふくむ) | <input type="checkbox"/> ほとんど毎日運動する<br><input type="checkbox"/> 時々運動する<br><input type="checkbox"/> 運動することは少ない |
| 睡眠 | だいたい何時に寝ますか？                             | 時 分ごろ                                                                                                         |
|    | だいたい何時に起きますか？                            | 時 分ごろ                                                                                                         |

