

第6学年 体育科学学習指導案

平成29年 8月24日(木) (模擬授業)

〇〇小学校 第6学年

指導者 T1 学級担任

T2 栄養教諭

1 単元名 病気の予防 ～生活習慣病の予防～

2 単元設定の理由

社会環境の変化に伴い、子どもたちの食生活の乱れや夜型生活等による健康課題が指摘されている。現在、日本人の死因の約60%が生活習慣病であり、その生活習慣病は年々増加し若年化している。子どもの5人に1人は生活習慣病予備軍といわれており、栄養の偏りや過剰摂取、運動不足、不規則な生活、ストレス過多がその原因と考えられている。特に、本市においては、小学校および中学校の全ての年齢において肥満傾向の出現率が全国平均を上回っており、本市の大きな課題ともなっている。

生活習慣病は大人だけの病気ではなくなっており、子どもの頃から、食習慣をはじめとする望ましい生活習慣を身に付けることが大切である。そこで、生活習慣病を予防するために、糖分や脂肪分、塩分の摂りすぎに注意し、栄養の偏りのない食事をとることが必要であることについて理解させたい。

3 単元の目標

- ・病気の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。(関心・意欲・態度)
- ・病気の予防について、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ようにする。(思考・判断)
- ・病気の予防について、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ようにする。(知識・理解)

4 単元の評価規準

健康・安全への 関心・意欲・態度	健康・安全についての 思考・判断	健康・安全についての 知識・理解
病気の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	病気の予防について、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、それらを表している。	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している。

5 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解させ、自ら管理していく能力を身に付ける。(心身の健康)

6 指導計画(全8時間)

第1次	病気の起こり方	1時間
第2次	病原体と病気	1時間
第3次	生活のしかたと病気① ー生活習慣病の予防ー	1時間(本時)
第4次	生活のしかたと病気② ーむし歯や歯周病の予防ー	1時間
第5次	たばこと酒の害	2時間
第6次	薬物乱用の害	1時間
第7次	地域の保健活動、学習のまとめ	1時間

7 本時

(1)目標

生活習慣病の予防には、糖分、脂肪分、塩分などを摂りすぎる偏った食事を避けるなど、健康によい生活習慣を身に付ける必要があることを理解することができる。(知識・理解)

(2)展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
導入 5分	1 本時のめあてを確認する。	○本時のめあてを伝える。(T1)	
	生活習慣病を予防しよう		
	生活習慣病の原因を考える。	○生活習慣病につながるような、健康によくない生活習慣とは何かを考えさせる。(T1)	
展開 30分	2 Aくんの1日の食事例から、食生活と生活習慣病の関係について知る。	○Aくんの1日の食事を知らせる。(T2) ○Aくんが食べた食事や間食に含まれる糖分・脂肪分・塩分と1日の必要量を比較したグラフを提示する。(T2) ○このままの食生活を続けた場合の体のようすを知らせる。(T2) ○血管や血流の変化を模型で示す。(T2)	
	3 自分の食生活を振り返る。	○ワークシートに、自分の休日の食事を書き出し、気付いたことを書かせる。(T1) ○食生活の振り返りの観点を説明する。(T2)	
まとめ 10分	4 本時の学習を振り返り、これからの自分の生活に生かそうとする。	○生活習慣病の予防には、バランスのよい食事のほかに、適度の運動や十分な休養・睡眠が大切であることを説明する。(T1) ○子どものころから健康に良い生活習慣を身に付けることが重要だということを確認する。(T1)	生活習慣病予防について理解している。 (ワークシート)

(3)評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	○生活習慣病を予防するために、健康によい生活の仕方を理解し、これからの望ましい生活の仕方を考えることができる。 ○生活習慣病の予防について、資料や実験を基に、その方法を考えることができる。 ○生活習慣が関わって起こる病気の予防には、健康に良い生活習慣を身に付ける必要があることを理解している。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	○ワークシートで自分の食生活を振り返らせ、自分自身の問題として捉えられるようにする。 ○生活習慣病について、写真やイラスト、血管模型等を用いて分かりやすく説明する。 ○健康によい生活習慣について、具体的な例を挙げ分かりやすく説明する。

8 他教科との関連

家庭科「元気な毎日と食べ物」「くふうしよう 朝の生活」
特別活動「日常の生活や学習への適応及び健康安全」

めあて **生活習慣病を予防しよう**

生活習慣病

- むし歯・歯周病
- がんの一部
- 心臓病
- 2型糖尿病
- メタボリックシンドローム
- 高血圧症
- 脳の血管の異常による病気

よくない生活習慣とは

- ・あまりかかない
- ・睡眠不足
- ・運動不足
- ・糖・塩分・脂肪のとりすぎ
- ・酒・タバコのとりすぎ
- ・ストレス

休みの日のAくんの食事



気づいたこと

- ・塩分のとりすぎ
- ・糖分
- ・脂肪
- ・野菜が少ない



SOS 食品

- 砂糖 (Sugar)
- 油 (Oil)
- 塩 (Salt)

健康な人



30年後のAくん



自分の生活をふり返って、
これからの生活の仕方について考えよう。

バランスのよい食事

十分な休養・睡眠

適度な運動

子どものころから、
健康によい生活習慣を身につける