第６学年　体育科　学習指導案

柔道場

指導者　相河　昌代

１　単元名　保健分野　生活のしかたと病気①－生活習慣病の予防－

２　単元について

⑴　日本人の死因の６０％以上が生活習慣病であり，年々増加・若年化している。生活習慣病は小

学生期には何も問題がないとしても，子供の頃からの生活習慣がその後大きく影響すると考えられている。本単元において生活習慣病とはどのような病気か（病名）,健康増進・発病予防（一次予防）について学習し，中学校で履修する早期発見・早期治療（二次予防）の学習へと繋げていきたい。本時は，生活習慣病の予防の中でも「運動」に焦点をおき，改めて生活習慣を振り返らせ，生涯にわたって運動習慣をもつことの大切さを伝えるとともに，体育実技で既習している体の動きを高める運動と連携させる。自ら日常生活で活きる運動レシピを具体的に考えさせることによって自己の体調管理や健康への意識を日頃から高めさせることをねらいとしている。本単元の学習を通して，小学校段階から病気の予防の大切さに気付かせ，“いま”と“将来”において病気の予防に関する課題に主体的に取り組み，解決に向けて努力していく態度を身に付けさせることを目指している。

⑵　本学級の児童は，男子１５名，女子１３名であり，学級全体は穏やかな雰囲気である。教師の

指示をよく聞き，落ち着いて学習することができている。事前に６年生全員に生活習慣に関するアンケートを実施したところ，香川県における生活習慣スクールキャラバン活動や東かがわ市フードアクションプランによる学習の効果から，早寝・早起き・朝ごはん（「休養・睡眠」・「栄養」）については日頃から意識して心掛けており良好であるという児童が多かった。一方，運動習慣に関するアンケートでは，「自分でこれはやろう！と決めた運動があり習慣化している」と答えた児童は全体の５７％，「昼休みは積極的に体を動かしている」という児童は５０％であり運動に対する取り組み姿勢において，本校児童においても全国で傾向が指摘されている運動習慣の二極化がうかがえた。さらに平日１～３時間インターネット接続もしくはゲームができる機器を利用しているという児童が４６％，３時間以上利用しているという児童が２０％おり，帰宅してから就寝するまでの生活のしかたについては今後も改善の余地がある。

⑶　生活習慣に関する課題は児童によって様々である。そこで本時は自らの身体を見つめ，振り返らせ，自分の身体への気付きや関心を持たせることからスタートする。その後，自分の生活習慣の傾向や問題点に気付かせ，仲間との対話的な活動に結びつける。自分の考えを持った上で，仲間とアイデアをすり合わせて運動レシピを考えさせることで，学び合いを深めながら，自分の身体や健康は自分で守ろうとする態度を育てたい。思考・判断・表現，主体的に学習に取り組む態度については，予めルーブリック評価を児童に提示し，教師の評価基準を示すことで，話し合いに取り組む姿勢を確認した上で活動を実施する。

３　単元の学習目標

⑴　病気の起こり方，病原体が主な原因となって起こる病気の予防，生活行動が主な原因となって起こる病気の予防，喫煙・飲酒・薬物乱用と健康，地域の様々な保健活動の取り組みについて理解することができる。　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【知識・技能】

⑵　病気を予防するために，課題を見付け，その解決に向けて思考し判断するとともに，それらを表現することができる。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 【思考・判断・表現】

⑶　病気の予防について，健康や安全の大切さに気付き，自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組むことができる。　　　　　　　　　　　　　　　　　　 【主体的に学習に取り組む態度】

４　学習指導計画

⑴　病気の予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・２時間

⑵　生活のしかたと病気・・・・・・・・・・・・・・３時間（本時２／３）

⑶　喫煙・飲酒・薬物乱用の害・・・・・・・・・・・３時間

⑷　地域の保健活動・・・・・・・・・・・・・・・・１時間

５　本時の学習指導

⑴　目標

〇生活習慣病を予防するために，運動の習慣化の大切さを知り，その内容について考える。

〇仲間とともに心身の健康増進や疾病の予防について考え，課題解決に向け協力し合うことができる。

⑵　準備物　　わたしたちの保健，体育ファイル，ホワイトボード，タブレットPC，タイマー

⑶　学習指導過程　これまでの学習との系統性を生かした支援，学び合いのための支援

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 学習内容及び学習活動 | 教師の支援活動 | 評価の観点・方法 |
| １　毎日の習慣がもたらす体の変化について考える。  ２　前時の学習を振り返る。  ３　本時の学習課題を把握す  る。  ４　自分の生活習慣を振り返る。   1. 生活習慣チェックシート   を振り返る。   1. 運動の習慣化の大切さに   ついて考える。  ５　「帰宅してからプラス１０」運動レシピをグループで作成する。  ６　グループごとに発表する。  ７　本時の振り返りをする。 | 〇生活の習慣化によって起こっている体の状態や変化について体操をしながら気付かせる。  〇生活習慣病はどのような病気か，原因や予防法について思い出させる。  ３年生で学習した「毎日の生活と健康について」も思い出させる。  生活習慣病を予防するために，「帰宅してからプラス１０」運動レシピを作ろう。  〇帰宅後の過ごし方について考えさせる。  〇生活習慣病は生活習慣がその発症や  進行に関係する病気であることを改めて理解させ，運動の習慣化が大切であることを助言する。  運動レシピを６グループに分かれて作成させる。  〇グループ活動をする際に，ルーブリック評価を参考にして，どのような視点に着目して話し合いを進めていくかを伝えておく。  〇体つくり運動の「体の動きを高める運動」を思い出させ，ルーブリック評価を参考に1日１０分のプログラムを作成させる。  〇作成が難しい児童には，体育実技で使用した補助シートを参照するように助言する。  〇グループで発表する時に，体力を高める運動のどの要素を考慮して作成したかも発言できるように伝えておく。  〇生活習慣は子供の頃に基本が作られるため，小学生の今から生活習慣を改善することが大切であることを改めて説明する。  〇本時に作成した運動レシピを家で実施，継続するための助言をする。 | 【主体的に学習に取り組む態度】  〇運動レシピをグループで考える時，自分の意見を発言するとともに，仲間の意見を聞きながら，グループの意見をまとめることができたか（ルーブリック評価）  【思考・判断・表現】  〇運動レシピの内容は体育実技で学習した「体の動きを高める運動」の内容が考慮できているか（ルーブリック評価） |

６　単元における本時の位置づけ

⑴　学習の系統

６年

病気の予防について

・望ましい生活習慣を身に付けることの大切さを理解する。

８年

健康な生活と病気の予防について

・生活習慣病とその予防について理解する。

３年

毎日の生活と健康について

・健康の大切さを認識する

⑵　ルーブリック評価

観点

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| レベル | 運動レシピの内容  【思考・判断・表現】 | 話し合いに取り組む姿勢  【主体的に学習に取り組む態度】 |
| A | ・以下，「体の動きを高める運動」の中で３種類以上の運動が内容に含まれている。   1. 体のやわらかさを高めるための運動 2. たくみな動きを高めるための運動 3. 力強い動きを高めるための運動 4. 動きを持続する能力を高めるための運動 | ・仲間の意見を聞きながら，グループの意見をまとめることができる。  ・運動レシピをグループで考えるとき，自分の意見を２回以上（けっこう）発言できた。 |
| B | ・「体の動きを高める運動」の中で２種類の運動が内容に含まれている。 | ・運動レシピをグループで考えるとき，自分の意見を１～２回（まあまあ）発言できた。 |
| C | ・「体の動きを高める運動」の中で１種類の運動が内容に含まれている。 | ・グループでの話し合いにおいて，自分の意見は発言できなかった。 |