

(6) 体育(保健)科学習指導案

学 年	小学校 第6学年					
单元名	病気の予防「生活習慣病の予防」					
ねらい	生活習慣病について調べ、その予防には食事、運動、休養、睡眠などの、健康によい生活習慣が大切であることを理解させる。					
食に関する指導の視点						
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性の涵養	食文化	
○	○	○				
学習活動	指導上の留意点				評価規準 (評価方法)	
<p>1 生活習慣病について知る。</p> <p>2 本時のめあてを確認する。</p>	<p>○ 「日本人の死因の内訳」のグラフから、気付いたことを見つけさせる。</p> <p>○ 死因の上位3つを生活習慣病が占めていることを知らせる。</p>				<p>生活習慣病を予防するには、食事、運動、休養・睡眠に気を配り、健康な生活習慣を身に付ける必要があることが分かる。 (ワークシート)</p>	
生活習慣病を予防するにはどうすればよいか考えよう。						
<p>3 生活習慣病について資料(教科書 P34)を調べ表にまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 原因や体の変化をまとめる。(ワークシート) ・ 血管の様子の写真から病気との関連を考える。 ・ おやつに含まれる砂糖・食塩・脂肪の量を調べる。(ワークシート) 	<p>○ 血管がつまったり、流れにくくなったりするなどの体の変化のあることに気付かせる。また、それがどんな病気に結びつくのかを調べ、健康の大切さに気づかせる。</p> <p>○ 病気の原因が食生活と深い関係にあることに気付かせる。</p> <p>○ 普段食べているおやつの袋(事前準備)の表示を調べさせ、1日に必要な糖分や塩分、脂肪と比較し、のぞましい食べ方について考えさせる。</p> <p>○ おやつの袋は児童に準備させることで、より身近に感じさせる。</p>					
<p>4 中学年で学んだ運動、休養・睡眠の必要性について思い出す。</p>	<p>○ 健康によい生活にするには、運動、睡眠・休養が必要であることを絵を参考に想起させる。 (教科書 P35)</p>					
<p>5 健康によい生活習慣を「食事、運動、休養・睡眠」3つの視点でまとめ、自分の生活を振り返る。(ワークシート)</p>	<p>○ 生活習慣病を予防するためには、どのようにすればよいか、自分の生活を見直しながらまとめさせる。</p>					
生活習慣病は、原因が食生活と深い関係にあるので、砂糖、食塩、脂肪の量に気をつけて食べる。						

〈ワークシート〉

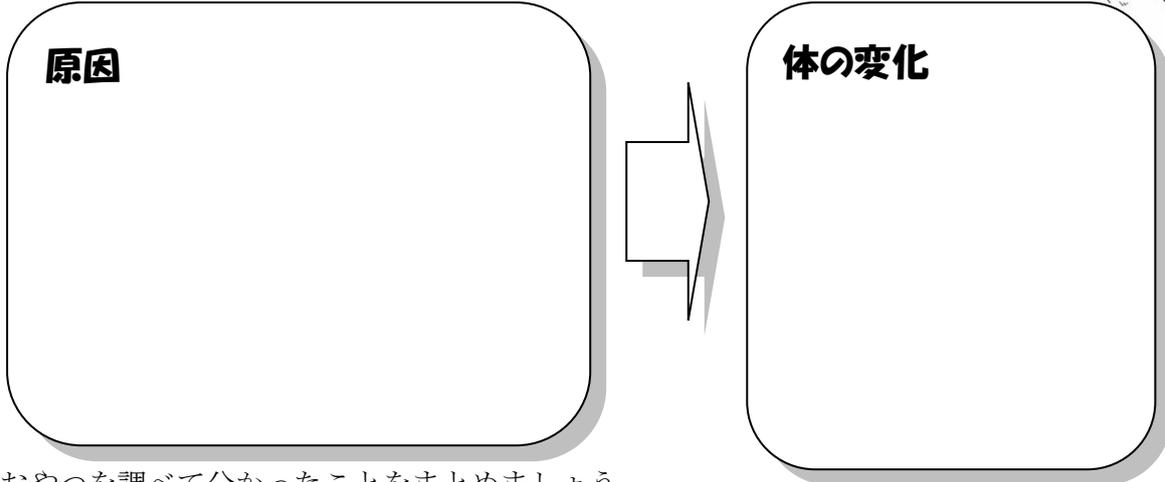
病気の予防「生活習慣病の予防」

6年()組()

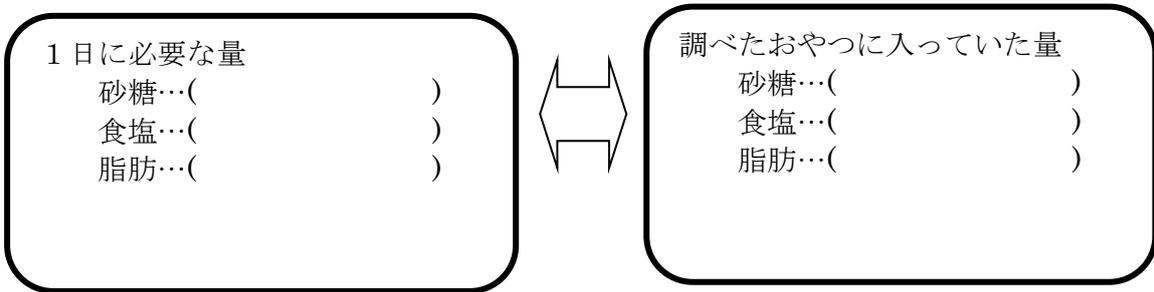
生活習慣病を予防するにはどうすればよいか考えよう。



1 生活習慣病の原因と体の変化をまとめましょう。



2 おやつを調べて分かったことをまとめましょう。



分かったこと

3 健康によい生活習慣を「食事、運動、休養・睡眠」の3つの視点でまとめましょう。

