

第6学年西組 体育科保健学習指導案

学習指導者 出演 大資(T1)・河村 千種(T2)

1 単元 「未来の健康を守ろう ～病気の予防～」

2 単元について

(1) 目指す子供の姿

【互いに磨き合い、学び続ける子供の姿】

病気の予防に関わる課題の解決に向けて、保健の見方・考え方を働かせながら自己の課題に応じた予防法を選び、その理由を互いに伝え合う。そして、どの予防法が自分に合っているか吟味していくことで、さらに病気の予防法を追究し、健康な生活を目指している。

知識・技能	学びに向かう力・人間性等	思考力・判断力・表現力等
病気の要因や起こり方、 予防の方法、喫煙や飲酒な どが健康に与える影響、地 域の様々な保健活動の取組 について理解する。	病気の予防について関心をもち、 心身の健康の保持増進や疾病の予 防・回復のために主体的に学習活 動に取り組み、課題の解決に向け て協力し合う。	病気の予防に関わる事象から 課題を見付け、病気を予防する 視点から解決の方法を考え、適 切な方法を選び、それらを説明 することができる。

成人すると運動不足や睡眠不足等による生活習慣病などのリスクが高まることを知った子供たちは、将来にわたって健康な生活を送るために、自分の生活を見直すことの大切さに気付く。そこで、本単元では、自分の生活を見直していくために、中学3年生の自分宛てに「健康未来レター」を書く活動を行う。「健康未来レター」には、「私は毎年風邪で休むことが多いから、毎日手洗いをして病原菌をなくしたり、昼休みに運動をして体の抵抗力を高めたりして予防しているよ」等と、健康な生活に向けた自己の課題と、それに応じた病気の予防法を書いていく。このような活動を行う中で「毎日適度な運動やバランスのよい食事をすれば病気を予防することができる」などの健康に関する概念に着目して「私がよく風邪をひくのは、毎日運動をする時間が足りていなくて、体の抵抗力が低くなっているからだと思う」などと、生活習慣における自己の課題を捉えていく。そして、その自己の課題に応じて、「有酸素運動の中でも走ることよりも縄跳びをすることの方ができそうだから、そっちをやってみるよ」などと、予防法を選んでいく。そして、「〇〇さんはどうして昼休みに縄跳びをしようと考えたのかな」「それはね、僕は運動不足で抵抗力が低くなっていると思ったから、得意な縄跳びで体力をつけて風邪を予防していくよ」「縄跳びもいいね。他にも昼休みにバスケットボールだったら一緒にできるよ」「それもいいね。みんなですると楽しいから長続きしそう。一人の時は縄跳びをして、みんなでいる時はバスケットボールをしよう」と予防法を選んだ理由を伝え合い、自分の生活習慣を手がかりに、どの予防法だと自分が実践できるかを吟味していく。課題に応じた様々な予防法を知ること、課題に応じた予防法がたくさんあることに気付き、生涯を通して、飲酒、喫煙、薬物乱用についても健康につながる予防法がないかと追究していくのである。

(2) 養護教諭から見た子供の実態

メタ認知に関する実態調査によると、学習の計画と見通しについてのメタ認知を働かせることが難しいと思われる子供は34名中6名いる。その内よく保健室に来室している子供の様相から、自分の言動が周りの友達にどのような影響を与えるかを想像することが難しい子供が2名いる。また、体調が悪い原因が自分の生活習慣と関係していることを分かっていない子供が6名中3名いる。

(3) 単元構成(総時間数 8時間)

- ・病気の起こり方と予防法を理解し、健康未来レターを書く。 … 4時間
- ・自己の課題に応じた予防法を見付け、健康未来レターに加筆、修正をする。 … 2時間(本時6/8)
- ・飲酒、喫煙、薬物乱用の害と予防法を理解し、健康未来レターに書く。 … 2時間

3 本時の学習指導

(1) 目標

健康な生活を目指し、睡眠時間や食事の回数など自分の生活習慣を手がかりに、自分の課題に応じた予防法を選び、その理由を伝え合う。そうすることで、自分に合っている予防法を選ぶことができる。

(2) 学習指導過程

学習活動	主な子供の意識	メタ認知を促す働きかけ
1 学習課題を確認する。	<p>前の時間は、健康未来レターに書くための病気の予防法をたくさん見付けたね。</p> <p>先生の生活習慣を見ると全部するのは難しそうだね。</p> <p>自分の課題に合った予防法をたくさん考えたけど、本当に自分ができる予防法は何かな。</p>	<p>① 課題設定以前</p> <p>教師自身の事例を基に、自分の生活習慣に合った予防法を見付ける必要性に気付かせ、課題設定の妥当性を感じさせる。 【知りタイム】</p>
<p>より自分に合った予防法はどれだろう</p>		
2 自分の生活習慣を手がかりに予防法を選ぶ。	<p>自分の生活習慣を見ながら予防法を選んでいこう。</p> <p>毎日運動をする時間が足りないから体の抵抗力を高めるために自分の得意な縄跳びができそうだな。</p> <p>毎日食事の前に脂質の多いおやつを食べ過ぎているから食べないようにしていくよ。</p> <p>友達と一緒にどれが自分に合うか選んでいこう。</p>	<p>(T2) 教師自身の事例を基に、子供たちと一緒に生活習慣を手がかりに予防法を吟味することで、より自分に合った予防法を選ぶことができることに気付かせる。</p> <p>② 課題解決中</p> <p>予防法を付箋に書き、自分ができそうな予防法を段階的にしぼっていく。まずは自分で考え、次に友達と一緒に吟味していく。その際、予防法を選んだ理由について伝え合い、共通点や相違点に気付くことで、より妥当な予防法を選べるようにする。</p>
3 予防法を選んだ理由を伝え合いながら、予防法をさらにしぼる。	<p>運動不足が課題だから得意な縄跳びをしようと思うけど、どうか。</p> <p>おやつ摂取が課題だからお腹がすいてもがまんしようと思うよ。</p> <p>がまんも必要だけど、カロリーの低いおやつだったら大丈夫じゃないかな。</p> <p>いいと思うよ。縄跳びだけでなく、昼休みならバスケを一緒にできるよ。</p> <p>バスケは楽しそうだから続けられそうだよ。一人の時は縄跳びをして昼休みはバスケをしよう。</p> <p>それなら続けられそうだよ。がまんするだけじゃなく、食べるものを工夫してもいいんだね。</p> <p>自分に合った予防法が見付かったよ。これなら今日から病気にならず健康に過ごせそう。</p>	<p>【予防法ランキング】</p> <p>(T2) 妥当な予防法を自分の生活習慣を見ながら考えることが苦手な子供に対して、養護教諭が例えば「〇〇さんの生活習慣の課題はこんな時間におやつを食べることだったよね。じゃあ、その予防法は」と問うことで、より妥当な予防法を選べるようにする。</p>
4 本時の振り返りをする。	<p>健康未来レターに予防法を詳しく書こう。</p> <p>生活習慣を手がかりにすると自分の課題に合った予防法が見付かったよ。</p> <p>〇〇さんと話すことで自分ができそうな予防法を選ぶことができたよ。</p> <p>もっと病気の予防法はないかな。調べていこう。</p>	<p>③ 課題解決後</p> <p>「学習内容が納得できたポイントは何か」という観点で振り返ることを習慣化し、学び方のよさに気付くことができるようにする。</p> <p>【鳥の目タイム】</p>

(3) 評価

<p>自分の生活習慣を手がかりに自分の課題に応じた予防法を選び、その理由を友達と伝え合いながら吟味し、実現可能な予防法を見付けている。</p>	<p>【方法：発言・様相・ワークシート】</p>
---	--------------------------