

## 第1学年 保健体育科の課題と授業工夫・改善案

### 1 生徒の実態

#### (1) 新体力診断テストによる分析

- ・ 体格は、全国・県平均並である。
- ・ 新体力テストの結果から、1年生は男女とも「上体起こし」「ハンドボール投げ」を除く項目で、全国平均を下回っている。特に女子は総合でも、全国平均から大きく下回っており、総合判定では10ポイントの差がある。
- ・ 4月の生活実態アンケート結果、スポーツの実施状況で、週に3日以上行っている割合は全国では56.3%であるのに対して、16.7%であった。また、1日のテレビやゲームの時間が1日に3時間以上は全国では27.7%であるのに対して、39.4%であった。このことから、中学校に入学するまでは運動を実施することが少なく、その分テレビやゲームを行う生徒の割合が多く、それが体力が劣っている原因と考えられる。

#### (2) 学習態度・関心意欲

- ・ 新体力診断テストの結果を知り、自分の体力が劣っていることに気づき、来年は伸ばしたいという意欲をもつ生徒が多い。
- ・ 見学や忘れ物をする生徒は少なく、意欲的に授業に取り組むことができる。

### 1 生徒につけたい力

自分の体力を知り、体力を向上させるための手だてを工夫し日頃から体力について意識する力  
運動の必要性を理解し、運動することの楽しさを感じる力

### 2 指導工夫改善の手だて

新体力診断テストの結果を分析し、自分の体力を認識させる。  
1年後の体力診断テストに向けて、個人の目標を設定させ、その目標達成をさせるための自己トレーニングプログラムを作成させる。  
9月に再度体力診断テストを行い、中間反省とトレーニングプログラムの修正を行う。  
成果をあげることで、トレーニングをすることの喜びを味わわせる。

### 3 単元「正しい方法で体力を高めよう」 指導計画 5時間

1	2	3	4	5 本時
新体力診断テスト ・ 50m走 ・ ハンドボール投げ	新体力診断テスト ・ 握力 ・ たち幅とび ・ 立ち幅跳び	新体力診断テスト ・ 上体起こし ・ 長座体前屈 ・ 反復横とび	新体力診断テスト ・ 20mシャトルラン	正しい方法で体力を高めよう ・ トレーニングプログラムの修正

(1) 単元名 「正しい方法で体力を高めよう」

(2) 本時の指導観

社会環境や生活様式の変化などが、子どもたちから身体を動かす機会を奪い、運動不足による体力の低下や生活習慣病、精神的ストレスを増大させる等、子どもたちの心身のバランスを崩す一因となっている。そこで、体力の向上やストレス発散など、心身の両面にわたる健康増進のために、生涯にわたり豊かなスポーツライフを遅れるよう指導していきたい。

(3) 主眼

運動効果を確認し、目的に応じてトレーニング内容の修正をすることができる。

(4) 準備

体力測定カード、新体力診断テスト分析表、ワークシートNo1, No2

(5) 本時の展開

学習活動・ 学習内容	学習 形態	指導上の留意点	指導工夫改善の手だて  評価	配 時
1 本時のめあての確認をする。	一斉	・本時のめあてをしっかりと理解させる。		5
自分の体力の発達の様子を知り、運動の条件の修正をしましょう。				
2 4月と9月の体力の比較を行う。 ・ワークシートの記入	班	・体力測定カードをワークシートに写させ、体力の伸びを感じさせる。	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">年に2回の測定を行うことにより、プログラムの修正を行い目標達成をめざす。</div>	15
3 トレーニングプログラムの見直しを行う。 ・伸びた人の話を聞く  ・ワークシートの記入	班	・伸びている生徒にどのような取り組みをしたか発表させる。 ・自分の目的をはっきりさせる。 ・班の仲間と協して自分にあった運動を見つける。		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">思：体力を高める運動の意義や行い方がわかり、課題をもっている。&lt;ワークシート分析&gt;</div>
4 まとめをする。	一斉	・適切な運動を継続して行うことの大切さを理解させる。		