

学習カードの活用による 記録への挑戦

学校名 **福井県**
かみなか
若狭町立上中中学校
全校生徒数279名
(男子144名 女子135名)

実践内容

実施目的

- ①生涯にわたって体育・スポーツに親しむ生徒を育てる。
- ②各自の課題を見つけ、積極的に授業に取り組む生徒を育てる。
- ③新体力テストの結果を踏まえ、持久力と筋力を中心とした体力向上を目指す。
- ④自主的・自発的に活動できるような授業の展開を目指す。

実施内容

1 保健体育の授業での取組

(1) 準備運動・補強運動の充実

- ①授業開始前に1kmランニングを実施する。
- ②腕立て伏せ、上体起こし、上体反らし、馬跳びなどのトレーニングを行なう。

(2) 学習カードの利用

- ①学習カードによる目標設定と取り組み方の振り返りを行なう。
- ②体力を高める運動の評価表を利用し、個に応じた学びを重視する。
- ③新体力テストの結果を、集計後すぐに返却し、自己の課題と今後の取組について考えさせる。

(3) 視聴覚教材の利用

- ①授業の導入で手本となるDVDを視聴し、ビデオレコーダーを利用して各自の技能を振り返ることができる単元構成で、学習する質を改善し、意欲を引き出す。

(4) 体づくり運動の充実

- ①各単元、競技の特性に合った体ほぐしを取り入れ、体力を高める運動を実施する。

2 特別活動での取組

(1) 全校ランニング

- ①放課後、部活動開始前に全校で10分間のランニングに取り組む。

(2) 地区マラソンへの全校参加

- ①地域行事への参加を通じて学習の成果を発表する場とし、地域の方との交流を図る。

(3) 講演会、講習会の開催

- ①外部機関との連携を図り、3年生で「性感染症講演会」、2年生で「心肺蘇生法講習会」を開催する。

実施上で工夫したこと

- ①補強運動を学年、性別に実施回数を設定することで、意欲の向上と実施の意義を理解させた。また、体幹を鍛えるトレーニングを取り入れることで基礎体力の向上を目指した。
- ②個の伸びが分かるよう、体づくり運動の評価表を利用し、意欲の向上を図った。
- ③新体力テストの結果を前年度と比較し、また、3年間の発達を認識させ、意欲の向上を図った。また、学年別、性別、種目別のランキングを貼り出し意欲の向上に繋げた。
- ④外部機関との連携を図り、講習会・講演会を開催し、健康・安全に関する理解を深めさせることを目指した。

主な成果



- ①自己の記録の向上に関心・意欲をもち、真剣に新体力テストに挑戦する生徒が増え、男女ともシャトルランと上体起こしの記録が県平均を上回った。
- ②体づくり運動を、楽しみながら動きを工夫し、繰り返し取り組むことができた。
- ③講習会や講演会に取り組んだことにより、健康・安全に関する理解を深めることができた。



授業前のランニング

授業開始前に1kmランニングを行う



授業前の補強運動

腕立て伏せ、上体起こし、上体反らし、馬跳び



各種結果の即時貼り出し

体育祭(陸上部門) 1500m、1000mタイムと順位



新体カテスト結果のレポート

自己の課題と今後の取組について



視聴覚教材の利用

手本となるDVDの視聴と学習カードの記入



全校ランニング

部活動開始前に10分間走を行う



地区のマラソン大会

地域の方への学習成果の発表の場



心肺蘇生法講習会

健康・安全についての理解を深める