

授業改善推進プラン〈保健体育・男子〉

西東京市立ひばりが丘中学校

1 指導目標

- ・運動の楽しさや喜びを味わうことができるように知識や技能を身につけ、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。
- ・運動における競争や協同の経験を通して、公正、協力、責任を果たすなどの態度を育てる。
- ・生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる。

2 平成26年度 1学期における考察と課題

学 年	考察	課題
1 学年	全身持久力の低い生徒が多く見られる。	毎時間の中で有酸素運動を取り入れ、全身持久力向上を目指した取り組みが必要である。
2 学年	昨年度から全身持久力の向上は見られるが、投力が全体的に低い傾向が見られる。	毎時間の中で筋力トレーニングを取り入れ、筋力向上を目指した取り組みが必要である。
3 学年	筋肉の発達に伴い、柔軟性と巧緻性に乏しい生徒が見られる。	毎時間の中で柔軟運動を取り入れ、柔軟性向上を目指した取り組みが必要である。
全学年	全国水準と比べ、筋パワーの発揮に改善の余地がある。また、持っている技能を実践の様々な場面で活用するための思考力、判断力、表現力に改善の余地がある。	筋力トレーニングの充実と、ねらいを持ったゲーム形式の活動が必要である。

3 平成26年度 2学期以降への改善のポイント

学 年	改善のポイント
1 学年	・持久力向上に重点を置き、毎時間にランニングを取り入れ、定期的に1500m走、1000m走、シャトルランテストの測定を行い、成果を確認する。成果が見られない場合、それぞれの授業で持久力を高める運動を適宜に取り入れる。
2 学年	・毎時間の最初に、力強い動きのできる体力を高めるため、個々の発達段階に応じた筋力トレーニングを取り入れる。
3 学年	・骨格や筋肉の発達に合わせて柔軟性や巧緻性が高められるよう、毎時間の中に柔軟運動や巧みな動きを高める運動を取り入れる。
全学年	・技能の習得だけでなく、ゲーム(試合形式)の中での活用を常に意識させる。また、活動量確保のためにも、各領域各単元において、ゲーム(試合形式)を多く取り入れる。

4 評価の工夫

観点	観点の項目	評価内容
運動や健康・安全への関心・意欲・態度	・運動やスポーツに関心を持ち、公正、協力、責任などに対する意欲をもって、学習することができたか。 ・心身の健康や安全に関心を持ち、健康で安全な生活を送るために意欲的に学習することができたか。	観 察 参加意欲 ワーク 学習カード
運動や健康・安全についての思考・判断	・自己の学習課題を設定でき、その課題解決のために取り組み方を工夫し、合理的に活動することができたか。 ・健康・安全に留意しながら活動することができたか。	観 察 学習カード
運動の技能	・目標とする学習課題に到達するために、各領域の運動の特性に応じた基本的な技能を身につけているか。	観 察 実技テスト 記録会

運動や健康・安全についての知識・理解	・学習した内容を整理し、各運動の特性や成り立ち、技の名称や行い方などの基本的な知識を身につけることができたか。	定期テスト 授業中の発問
--------------------	---	-----------------