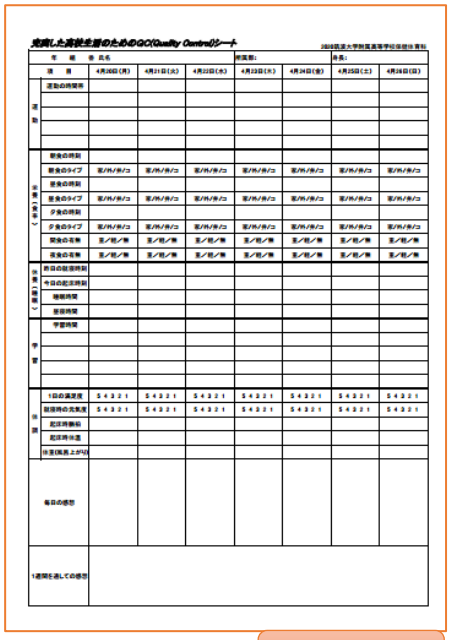
【教科・学年・科目】保健体育　全学年　体育
【授業者・問い合わせ先】保健体育科全教員　ksameshi@high-s.tsukuba.ac.jp
【授業形態】テキストベース

【授業の紹介】

教科体育は、朝体操の実施経験から、生徒の環境や使用デバイスによって、Zoom で生徒の身体運動について正しく評価することや、自己の運動動画を継続的に提出させることが困難であると判断し、テキストベースの課題とした。



QC シート

4 月の課題

「保体科からのメッセージ」を配信し心構えを説くとともに、食事、勉強、睡眠などを含む生活リズムの確立を目指し、「QC シート」を用いた自己観察を課題とした。(1 週間分の 1 シートを言界だけ提出)「運動しよう／学習しよう／観察しよう」のメッセージとともに、「QC シート」を通した自分への気づきを促した。

5 月の課題

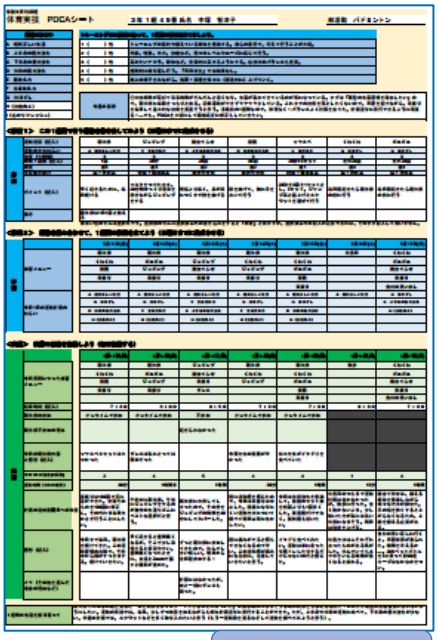
4 月の生徒の課題で明らかになった「運動不足問題」に着目し、体育理論でトレーニングの原理・原則を学び、実践する能力を育てることを目標とした「PDCA シート」の作成と実践を課題とした。朝体操や体育理論の授業動画、既存のトレーニング経験や資料などを活用し、自己に合った運動習慣の確立を促した。

＜PDCA シートの作成の手順＞

1)配布されたスプレッドシートに、当該週の前日までに運動の 1 週間の計画を立てる(Plan)。
2)計画に沿って運動を実践し(Do)、シートに記録する(Check)。
3)自分の実践を反省・修正し、翌日・翌週の改善につなげる(Action)。
4)当該週翌日の月曜日に、スプレッドシートのまま提出する。
このサイクルを 5 月の休校期間中繰り返す。

＜課題のねらい＞

1)規則正しい生活（運動・栄養・休養）　の必要性を理解し、外出自粛の中でも健康に留意した生活を送ることができる。
2)限られた環境の中でも、朝体操を活用するなど、運動を継続的に実行できる。
3)運動の原理・原則を理解した上で、運動のＰＤＣＡサイクルを回すことができる。



PDCA シート