

令和2年度県内中学校保健体育授業実施例(4月から6月)

(情報提供:奈良県中学校保健体育研究会)

領域など	A中学校	B中学校	C中学校	D中学校	E中学校
臨時休業中	<ul style="list-style-type: none"> ・課題、種目についてのレポートを提出させる。 ・分散登校時に、運動(ラジオ体操・走運動)の時間を確保。 ・運動取組カードの配布。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オンラインでの保健学習 ・分散登校時に、運動(ラジオ体操・走運動)の時間を確保 ・家庭学習時課題 ・パワーアップカード(腕立て伏せ、上体起こし、ハーフスクワット1分間で何回できるか)の配布。 			<ul style="list-style-type: none"> ・Youtubeに動画をアップ。学校のホームページに動画のURLを貼り、生徒たちが閲覧することができるようにした。 ・保健や体育理論の予習プリントを配布していた。
体づくり運動	<ul style="list-style-type: none"> ・年度初めに配置。暑熱順化を意識して授業内容を考える。 ・ラジオ体操・集団行動(マスクあり) ・体カテスト(身体接触を伴わないもの)50M ハンドボール投げ 長座体前屈 反復横跳び 	<ul style="list-style-type: none"> ・年度初めに配置。暑熱順化を意識して授業内容を考える。 ・ラジオ体操・集団行動(マスクあり) ・体カテスト(身体接触を伴わないもの) 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人でできるもの(筋トレ、体感、柔軟体操) ・体カテスト・・・上体起こし、長座体前屈、50m走、反復横跳び ・集団行動・・・距離を確保しながら方向変換、列の増減。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スマートフォンをプロジェクターに連動しアプリを使用して、個人でできるトレーニングを実施。 ・ペアやグループで行う運動で、接触する運動は見送る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動は密を避けるために実施していない。 ・体カテスト・・・20mシャトルランや持久走、上体起こしは1学期に実施せず2学期に行う。他の種目においては1学期に実施。
器械運動	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期は行わない。 ・特に、マット運動、跳び箱運動は消毒が難しいため、2学期以降に検討。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期は行わない。 			
陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> ・年度初めに配置。短距離走・走り幅跳び・ハードル走を1学期に行う。 ・走り高跳びはマットの消毒が難しいため、2学期以降に検討。 	<ul style="list-style-type: none"> ・年度初めに配置。短距離走・走り幅跳び・ハードル走を1学期に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離走・・・50m走、30m走 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技、短距離走 ハードル走 走り幅跳び 走り高跳び 	
水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・本年度は実技を行わないが、運動にかかわる知識(運動の特性、歴史、競技におけるルール等)や水にかかわる事故についての内容は学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本年度は実技を行わないが、運動にかかわる知識(運動の特性、歴史、競技におけるルール等)や水にかかわる事故についての内容は学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳は中止 		<ul style="list-style-type: none"> ・授業を実施 ・更衣室では会話をさせない。 ・ゴーグルなどの貸し借り禁止。 ・ビート板は授業が終わるまで一人が同じものを使用。
球技	<ul style="list-style-type: none"> ・1・2学期の間、ゴール型を見送る。 ・ネット型(バレーボール)において、運動前後にアルコール消毒をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1・2学期の間、ゴール型を見送る。 ・ネット型(バレーボール)において、運動前後にアルコール消毒をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型 ・サッカー・・・パス、リフティング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット型 ・バドミントン ・ベースボール型 ・ソフトボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベースボール型 ・キックベースボール
ダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・1人でできる現代的なリズムのダンスの要素を取り入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1人でできる、現代的なリズムのダンスの要素を取り入れた、エクササイズに取り組みさせる予定。(YouTubeの限定公開として動画をアップしても良いかも…) 		<ul style="list-style-type: none"> ・YouTubeの動画 プロジェクターを用いてダンス 	
武道	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期以降に見送る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期以降に見送る。 ・少林寺拳法の型に取り組みさせる。 			<ul style="list-style-type: none"> ・2学期以降に見送る。 ・剣道の授業の際、面をつけるか検討。
体育理論	<ul style="list-style-type: none"> ・保健の授業時に、合わせて時間をとり行っていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・雨天時や生徒の体調を見ながら取り組ませる。 ・オリパラについての報道資料等を補助教材として使用し、現状を考えさせる。(3年) 			
保健	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな部屋を利用してできるだけ密にならないように行う。(換気は、必ず行うようにする。) 	<ul style="list-style-type: none"> ・雨天時や生徒の体調を見ながら取り組ませる。 ・感染症や環境への適応、心の健康についての単元を先に行う。 			
共通理解を図っているの留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・授業前後に手洗いをさせる。 ・体育館前に消毒用アルコールを設置する。 ・集合隊形を体操隊形にして集合させる。 ・ペアを組んでのストレッチなど、身体接触を伴う活動は避ける。 ・体育館など屋内で行う授業の時は、換気を徹底して行っている。 ・体育実技はできるだけ運動場で授業を行う。 ・熱中症対策として、生徒はマスクを外す(距離の確保とともに) 自由飲水・強制飲水(スポーツドリンク可) ・できる限り教具の共用を避ける。 ・更衣室が密になるため体操服登校 ・熱中症対策として、生徒はマスクを外す(距離の確保とともに) 自由飲水・強制飲水(スポーツドリンク可) ・できる限り教具の共用を避ける。 ・更衣室が密になるため体操服登校 	<ul style="list-style-type: none"> ・体育実技はできるだけ運動場で授業を行う。 ・雨天時は、教室で保健分野、体育理論の学習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操服、シューズの貸し借りはしない。 ・冷水器使用禁止のため、必ず授業には水筒持参。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ対策としては、屋外の授業 ・UV除菌道具を使用。 ・生徒間の間隔をしっかりと確保する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業の初めと終わりの手洗いうがいを徹底している。 ・授業後には、使った道具のアルコール消毒を必ずする。 ・運動をするときはマスクを外し、話を聞いたり話しかけたり活動をするときはマスクを着用する。