

横浜市立本牧学校 2020年度 体育・健康プラン

～体育・健康に関する指導の全体計画～

1 中期学校経営方針

(1) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標
<p>○「チーム本牧中」の力を結集し、生徒一人ひとりを大切にしながら活力と魅力のある学校づくりを進めます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教職員が多様性と柔軟性を尊重し、個に応じた教育を推進しながら主体性を引き出す授業が展開されている。 ・あいさつやコミュニケーションを基礎にし、自他ともに大切にできる心が育まれている。 ・地域や保護者との連携を図り、誰もが安心して生活できるように安全な学校環境づくりが行われている。 ・将来に向けて夢や目標をもち、努力しようとする意欲が高まっている。

(2) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・取組目標・具体的取組

重点取組分野	取組目標	具体的取組
健やかな体	・心と体を一体としてとらえ、運動や健康安全についての理解と実践をと	① 基本的な生活習慣の確立をめざし、健康教育の充実のために「保健だより」等で広報を行う。 ② 食生活への意識を高め、「ハマ弁」を推進していく。 ③ 運動やスポーツへの関心を高め、個性を生かした取り組みができるように支援していく。
担当	保健安全・食育	

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

- ・体格は全国平均、市平均並である。
- ・朝食摂取率は高いが、一部生徒は全く基本的な生活習慣が確立していない。
- ・商業地域であるため、外食率は高い。
- ・保健室利用状況は一部生徒に限られ大半は健全な生活を送っている。そのため、大きなケガは少ない。
- ・運動を継続的にやっている生徒とやっていない生徒の運動体力の二極化が傾向として見られる。

(2) 体力の概要と要因の分析

- ・体力測定については、全般的に低く、運動部加入生徒であっても、市平均並である。
- ・瞬発力、筋力は意識的に向上させようと努力するが、持久力は苦しくなると長続きしない傾向にある。
- ・体育の授業の準備運動では、「続けて力をつける。」を目標に取り組む。
- ・体づくり運動では、各部のストレッチ運動などを積極的に取り入れ、柔軟性を高めるように運動している。
- ・ボール投げは、投げるフォームを定着させるように単元学習では、フォーム固めの基礎基本を重点的に学ばせることにより、学年が進むにつれて遠くへ投げられるようになってきている。
- ・全般的に、体育学習時には積極的に運動し、それぞれの課題に向け運動している。

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

《保健体育科での取組》

・保健体育科では、「主体的な学習活動」を重視し、自己課題に気づかせ、課題克服を目指し意欲・思考・技能を高めます。また、学習ノート（カード）を用いて自己分析力を図ります

《他教科での取組》

・家庭科では、食育との関連を図り生徒が自ら健康保持・増進に取り組めるようにします。

道徳・特活・総合

- ・体育祭実行委員会では、体育的行事の企画運営をし、生徒達の行事への参加意欲を高めます。
- ・保健環境委員会では、生徒の健康面での課題を把握し、よりよい生活をするための改善策や生活習慣について周知に努めます。
- ・昼休みは、学級ボールを用意し、各クラスグラウンドに出てボールで遊んだり、走ったりし、活動する生徒が多いです。
- ・ハマ弁の積極的な広報によって、昨年度より喫食率が大幅に上昇した。

課外活動

- ・部活動の推進 ・体育、健康に関する職員研修の充実
- ・学校保健委員会等において健康保持増進に関する取り組みの推進

2020年度 本牧中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 準備運動の充実！続けて力をつける！

《ねらい》 活動場所を3周。その種目に応じた準備運動ができるように個々で考える。

《内容》 個々の体力に応じて、準備運動を考え実践していく

●指 標： 毎回の授業でコツコツ続けて力をつけていく。

新体力テストの個人の結果と市体力テストの平均などを分析する。