

宮田中学校 体育・健康プラン

【宮田中学校 学校教育目標】

- 自ら学び、よりよい生き方をめざす生徒を育てます。 〈知〉
- ともに学び、互いに認め合う生徒を育てます。 〈徳〉
- 生命を大切にし、健やかな心身の育成を目指します。 〈体〉
- 地域社会を理解し、社会の一員として貢献する生徒を育てます。 〈公〉
- 広い視野を持ち、国際社会を理解する生徒を育てます。 〈開〉

宮田中学校の生徒の体育・健康面の姿

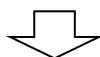
新体力テストの結果からは、男女とも全国平均の値に達している。また、横浜市の平均値より本校の平均は男女ともほぼ上回っている。睡眠時間(7時間以上睡眠をとる59%)、朝食の有無(毎日食べる:92%) 運動時間(一日1時間以上運動する:55%)全国平均並みの生活をしているといえる。

運動が好き嫌いの二極化があり、運動の嫌いな生徒も楽しく運動ができるプログラムなど工夫が必要である。



<宮田中学校 体育・健康に関する指導の目標・方針>

- ◎自分や他者の健康を気遣い、運動能力や生活習慣に即した体力向上が進められるように導きます。
- ◎体を動かすことの楽しさを感じる取り組みを進めます。

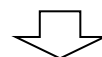


《保健体育科での取組》

○体づくりの科学的な裏づけを身につけるために、体育理論で運動やスポーツの多様性、運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全、文化としてのスポーツの意義など保健教育を行う。

○身体機能の発達について、器官が発達し機能が発達する時期や発育・発達の個人差について保健分野での教育を行う。

○体育実技では、体づくり運動(体ほぐし運動、体力を高める運動+各種目)と体を動かすことを楽しむとドリルをやることで運動量の確保を行う。



《その他の取組》

- ・部活動
- ・地域行事への参加
- ・体育の日のイベントへの参加
- ・スポーツイベントの観戦

《学校・学年行事など》

- ・遠足、自然教室、修学旅行
- ・体育祭
- ・文化祭
- ・学年球技大会
- ・その他学年行事

《体力向上1校1実践運動》

「体を動かすことに関心が持てるような取り組み」

- クラスでの大縄跳びの挑戦
- 昼休みの屋外での活動について
- 新体力テストの結果の自己分析
- 体力テストの総合評価をワンランクアップさせる。
- 運動習慣の調査
- 朝食の摂取と睡眠時間の確保