

横浜市立旭北中学校 令和4年度 体育・健康プラン

4-12

～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) 学校教育目標と教育課程で育成を目指す資質・能力

学校教育目標	教育課程全体で育成を目指す資質・能力
1 身につけた知識技能を生かし、夢の実現に向けて努力し続ける生徒を育てます。(知) 2 身体を鍛え、豊かな人間関係を築き、よりよい生き方を求めて行動する生徒を育てます。 (体・徳・公) 3 生命や自然、文化を尊重し、社会の平和と発展に貢献する生徒を育てます。(開)	自らの力で課題解決できる(自立) お互いの違いを認めあえる(受容) 地域の一員としての視野を持つことができる (公民)

(2) 学校経営中期取組目標

学校経営中期取組目標
○充実した学校生活を実現します。 <ul style="list-style-type: none"> ・充実した教科指導を展開し、一生懸命学習に取り組む生徒の姿が見られるように取り組みます。 ・生徒会や学級、行事などの特別活動や部活動に一生懸命取り組む生徒の姿が見られるように取り組みます。 ○安心できる学校を実現します。 <ul style="list-style-type: none"> ・整然とした教育環境を維持、改善していきます。 ・人権感覚を醸成し、良好な人間関係を構築していきます。 ・家庭や地域社会との更なる連携と充実を図っていきます。

(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	<ul style="list-style-type: none"> ・運動や健康、安全への理解と実践を通して、体力の向上をはかり、継続して運動に親しむ能力を育成する。 ・生徒自らが健康や安全について考え実践する。 	①体力テストの結果や生活の仕方の傾向や課題を共有し、様々な取組の中で意識して指導できるようにする。②持久力や筋力向上のため一校一実践運動のトレーニングを実践する。③一校一実践運動である縄跳びは生徒の練習への意識が高まるよう指導を工夫するとともに、継続して取り組むことができるよう検討する。
担当	保健体育科、健康教育指導部	

2 体育健康に関する実態把握

(1) 体育・健康に関する実態

・全体的には体を動かすことが好きな生徒が多いが、自分から積極的に動こうとしない生徒や経験の少ない種目に対しては苦手意識を表面化する生徒が見受けられる。体育の時間では、自己の様子を的確にとらえ、目標を具体的に描けられれば意欲的に練習に取り組み、学習効果も高まる。しかし、自己の課題を目的につなげられなかったり、本来の目的から外れた楽しさに走ったりする傾向があり、自己学習能力は高いとは言えない。また、技能に優れている生徒が、教えあいを通じて生徒どうしで伝わっていくということが少しずつ増えてきた。

・運動部への加入率は65%である。校外チームでのサッカーや野球などスポーツを行っている生徒を合わせれば70%程度となる。文化部への加入率は18%以上あり、スポーツ以外で自己実現を図ろうとする生徒も少なくない。

・食生活については、80%もの生徒が朝食をとって登校しており、朝は規則的に生活している生徒が多い。しかし、夕食は学年が上がる従い、偏った物・変則的な時間・場所になる傾向がある。睡眠においては、6時間未満になる生徒が11%、授業中眠い生徒が34%である。3～4人に1人の割合で、睡眠不足な生徒がいると言える。また、テレビなどを視聴する時間やゲームなどをする時間が1日2～3時間、3時間以上と答えている生徒が合計42%いる。

3 体育・健康に関する具体的取組

教科

《体育科・保健体育科での取組》

○学習カードや授業毎に、学習のねらいや評価方法をスモールステップで示し、自己課題に気づかせ、その克服のための意欲・思考・技能を高め、自己分析力および自己学習能力を育てます。それにより、運動の苦手な生徒にも、達成感を持たせます。また、仲間と関わって活動する力を身につけさせていきます。

学習カードは授業の中で回収し、評価の際は単元ごとに早く返却し、成果を示します。

さらに、定期的に体力のデータを取り、変化を実感させます。

○単元とは別に、短縄跳びを授業で取り入れます。筋持久力の増進やコミュニケーションの向上および連帯感の高揚を図り、運動の喜びを感得させます。

《他教科での取組》

食育との関連をはかり、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

・生徒会では、昼休みの運動機会を確保するため、昼休みボールの貸し出しや雨天時でも体育館で運動ができるよう、インディアカの貸し出しを管理・促進しています。

・体育科の単元の種目を球技大会として行います。

・生徒の実態に合わせ、栄養や健康についての専門家を講師に昼食指導やPTAも交えた学校保健委員会を開催します。

・長期休業中の予定表に、健康保持増進のための日々の計画をさせます。

令和3年度 旭北中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 授業ごとの体力向上活動、短縄跳びの充実

《ねらい》 運動機会の確保、運動の喜びの獲得

《内容》 年間を通して、または月ごとに旭北中の新体力テストの結果をもとに目標や体力向上の取り組み内容を考え、実施していく。

授業や昼休み、体育祭や球技大会を通して、運動の楽しさを味わわせ、体力の向上を図る。

特に授業での短縄は4月当初から体育の授業の中にも取り入れ、意識を高く持たせる。

また、長縄跳びとランニングは、ブロック内小学校でも積極的に取り入れており、今後、9年間を見据えた活動として発展させていきたい。

●指 標： ①新体力テスト

②7月と12月に行う生徒による授業評価から検証する。