

令和2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) 学校教育目標と教育課程全体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 |
|------------------|--|
| 共生～仲間とともに高め合える人～ | 主体的に学び続ける意欲 豊かなコミュニケーション能力 社会に進んで参画しようとする力 |

(2) 中期取組目標

| 中期取組目標 |
|--|
| ○重層的・組織的指導により、教職員全員で一人ひとりの生徒を大切にする学校を目指します。 ・生徒の主体的に学ぶ姿勢を育てる授業を実践します。 ・特別支援教育の視点を大切に教育活動を展開し、個に応じた指導を充実します。 ・生徒の課題に応じた適切な支援を行うための情報共有や組織的な支援を推進します。 ・生徒の学校や地域行事への積極的参画を促進し、人と人とが関わる機会を増やします。 |

(3) 体育・健康に関する指導の重点取組分野・具体的取組

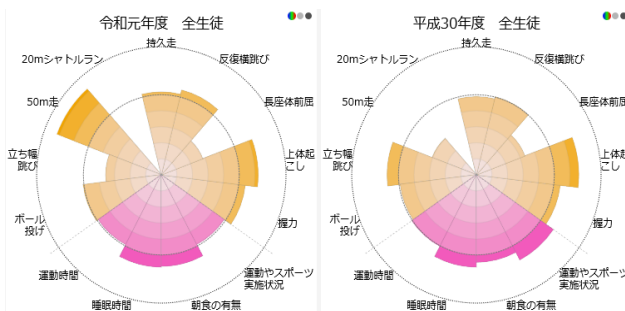
| 重点取組分野 | | 具体的取組 |
|--------|-------|--|
| 健やかな体 | | ①授業や行事を通して、仲間と共に協力しながら、課題解決に向けて取り組む態度を育てる。 ②基本的な生活習慣の定着に向けて教科と運動したり、外部講師を活用したりして健康教育の充実を図る。 ③自己の心身の健康について考え、判断できる態度を育てる。 |
| 担当 | 保健指導部 | |

2 体育・健康に関する実態把握

1) 体育・健康に関する実態

- ・運動部の部活動だけでなく校外のスポーツクラブにも所属している生徒を合わせると69%おり、保健体育の授業以外での運動やスポーツの実施状況や実施時間は市の平均に比べてやや多く、普段から運動に親しんでいる。
- ・市の平均に比べて朝食の摂取率が高く、毎日食べている生徒がほとんどであるが、朝食の内容が炭水化物に偏っており、成長期にふさわしいバランスの取れた食事の取り方について考えていく必要がある。
- ・生活実態調査によると、「1日の睡眠時間」が6時間以上の生徒が91%いるが、習い事や「1日のパソコン等、電子機器の視聴時間」が、2時間以上視聴している生徒が56%おり市の平均より高いため、遅寝遅起きの生活リズムになっているのではないかと考えられる。

(2) 体力の概要と要因の分析（全校配付の体力・運動能力調査分析チャートを活用）



30年度、令和元年度の2年間の新体力テストの結果を見ると、立ち幅跳びと長座体前屈が市の平均を下回っている。長座体前屈においては、内科検診の結果からみても体の硬さが原因と考えられるため、ストレッチを推進していく必要がある。年間を通して体力向上を目指し、心身の健康について生徒の意識を高める工夫が必要である。

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》

体力向上に向け、個々の課題に取り組める態度を育む。

- ・陸上競技の単元を年度当初に位置づけ、体育的行事にむけて生徒が主体的に取り組める授業展開の工夫
- ・1校1実践運動を取り入れ、体力の向上を目指す。
- ・保健体育科保健分野の充実
(健康な生活と疾病の予防 健康と環境
心身の発達と心の健康 傷害の防止)

1校1実践運動

- ・毎時間、授業の始めにトレーニングを行う。
(腹筋、腕立て、なわとび、5分間走)

《他教科での取組》

健康な心と体づくりを行える態度を育む

- ・基本的生活習慣の定着に向けて、家庭科の授業を通じた食育の推進。

特別活動・総合的な学習の時間

基本的生活習慣の定着に向けて、健康な心と体づくりを行える態度を育む。

- ・生徒一人ひとりが体育的行事を通して、主体的に運動に親しむ習慣を身に付ける取組
- ・教員や養護教諭、外部講師等による保健教育や安全教育の中から、自分の生活状況を見つめ直し学んだことを生かしていく特別活動の取組
喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室
食育講座
交通安全指導
避難訓練 (地震・津波・火災)
- ・保健委員会による食育だよりの啓発活動
- ・学年レクリエーション等を行い、運動に親しむ習慣を身に付ける取組

課外活動

- ・歯と口の健康をよりよく保つために、朝学活などを活用し、生活習慣の改善に向けた歯科指導を行う。

令和2年度 並木中学校 体力向上1校1実践運動

《名称》 体づくり

《ねらい》 心身ともにバランスよく成長する体づくりを目指す

《内容》 ・授業の準備運動の中に、腹筋運動、腕立て運動、なわとび運動、5分間走を行う。
また、それぞれの単元の特性にあわせた反復練習で体力向上を目指す。
・運動機会確保への取組、規則正しい生活習慣への取組を、生徒主体の取組で進める意識付けを行う努力をする。
・保健委員会…食育だよりの啓発活動

- 指 標：
- ①新体力テストや体力測定の結果を検証する。
 - ②生活実態調査「運動やスポーツの実施状況」「1日の運動スポーツの実施時間」「睡眠時間」「朝食摂取状況」から検証する。
 - ③市学力・学習状況調査の意識調査と子どもの活動の状況との分析