

横浜市立左近山中学校 体育・健康プラン

【左近山中学校 学校教育目標】

～優しさ 思いやりを柱に～

未来を創る力の育成

- ・学力向上 (知)
- ・健やかな心と体 (徳・体)
- ・社会の一員としての自覚と責任 (公・開)

左近山中学校 生徒の体育・健康面の姿

- ・体格は全国平均や市平均に比べ、小柄でやせている生徒が多い。
- ・朝食の摂取率が高いが、栄養バランスについては偏りがあり指導が必要である。
- ・行事前に緊張から体調を崩して保健室を利用する生徒がよくいる。
- ・生徒集団の違いから元気に活発に動く学年と、おとなしく文化部の生徒が多い学年とがあり、学年ごとの動きの違いがあるが、運動を好む生徒は多い。

<左近山中学校 体育・健康に関する指導の目標・方針>

- ◎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運動の合理的な実践を通して、積極的に運動に親しむ資質や能力を育てる。
- ◎健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図る。
- ◎自ら心と体をすこやかに育み、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

教科

《保健体育科での取組》

- 体力テストの結果をもとに、毎時間の授業に補強運動を行い、体力の向上を図る。
- 保健及び体育理論において、健康や環境についての知識や、スポーツの必要性や意義、学び方を深める。

《他教科での取組》

- 家庭科では、「食生活と自立」の中で食教との関連を図る。

領域

- ・体育祭では、保健体育科で培った資質能力の発揮の場とする。
- ・球技大会を企画し、運動に親しむ機会を充実させる。
- ・保健安全委員会では、生活習慣の調査を行い、健康についての意識を高める。
- ・救急法の講習会で、心肺蘇生法について学ぶ。

課外活動

- ・運動部活動の推進
- ・「健康手帳」を活用して、体力テストの結果や身体計測の記録等、体育健康に関する情報を家庭と共有する。
- ・学校体育安全研修を行う。
- ・学校保健委員会では、新入生を対象にストレッチングの講習を行い、怪我予防の重要性を学ぶ。
- ・学校保健委員会では、食育を中心とした生活習慣の調査を実施し、顕著なものをテーマとして講演会を行う。

《体力向上1校1実践》

- ・昼休みの学級ボールの貸し出しにより、運動の奨励を図る。