

高松市立牟礼中学校 体力向上プラン

【学校教育目標】

人間性豊かで心身ともにたくましい実践力のある生徒の育成

【現状】

- 男子は、ほとんどの種目の記録が昨年度より下回っている。女子は、種目の合計点が県・全国平均を上回っている理由として、特にシャトルランが優れている。しかし、上体起こしが県・全国平均を下回っている。
- 健康な生活を送ることによって運動が必要と思っている男子生徒とその家庭の割合が、全国・県平均より低い。

【本校の課題】

- 体力の総合的な向上を目指す。
- 運動が健康な生活を送るのに必要なものと考えられるようにする。また、運動が得意な生徒だけでなく苦手と感じる生徒にも、運動することが楽しいと思える授業改善を目指す。
- 正しい食生活を身につけさせ、健康な身体づくりを目指す。

保健体育の授業での取組み

- ・生徒が自分の昨年度の記録と本年度の記録を比較し、運動改善、生活改善へとつなげられるようにする。
また、レーダーチャートから伸ばしたい項目とその体力を向上できる運動を見出せるよう支援する。
- ・運動することが「あまり楽しくない」、「楽しくない」と感じる生徒に焦点を当て、授業展開や評価の仕方を改善する。
- ・持久走の授業において、昨年度のデータをもとに毎時間達成できるよう目標設定をさせる。また、評価においては、タイムが速いだけでなく、達成できたことも評価できるようにする。

運動部活動や学校全体 家庭との連携

- ・新体力テストの結果を各部活動顧問に配付・周知し、練習内容に生かすようにする。
- ・昼休み等の体育施設の解放やボール等の貸出を行い、積極的に運動を行える機会を意図的に設ける。
- ・新体力テストの結果を家庭にも伝わるようにし、運動と健康な生活の関わりについて啓発していく。
- ・養護教諭と連携し、家庭におけるバランスのとれた食事と規則正しい生活が送れるよう協力を求める。

【目標】

- ペア学習やグループ学習を取り入れ、生徒が互いに高め合い、より楽しく運動できる保健体育の授業作りを進める。
- 運動部活動のさらなる活性化を図り、積極的に部活動に参加する生徒を育成する。
- 家庭において、体力・運動能力の向上に係る取り組みと正しい食生活が送れるよう連携する。