

保健体育科の学習方法

保健体育科では、心と体を一体としてとらえ、健康で、安全な生活を送るために運動に親しむ力や健康の保持増進のための実践力が育つように学習していきます。そして、中学生に見合った体力の向上を図り、健康的で明るく生活を送れることを目指します。

1. 授業について

(1) 準備物を忘れない。

体育分野・・・季節・気候に応じて体操服を着ます。

- ①半袖・ハーフパンツ ②長袖・ハーフパンツ ③長袖・長ズボン
場所によって・・・体育館シューズ, ランニングシューズ(必要な人は)
内容によって・・・実技の教科書, 水泳の用意

保健分野・・・保健体育教科書, 保健体育の学習(学習ノート)

(2) 先生の説明を集中して聞く。

学習のポイントは聞き逃さないように！先生が繰り返し言うことや強調して説明していることは大事なことです。教科書や学習ノートにラインを引きましょう。

(3) 板書したことはノートにきちんと書く。

保健の授業をしているときに大事なポイントは色をかえて書くことがあります。赤色・青色のペンも準備しておいてください。

(4) 学習を楽しく安全に進めよう。

【体育分野】

- ① 運動する環境を整え、準備し、道具など安全に正しく使用する。
- ② 危険な行動をしない。
- ③ 爪を切り、肩より長い髪は結ぶようにする。

【保健分野】

- ① 学習中はふざけたり、よそ見をしたりしない。
- ② 話し合い活動では、友達と協力し合い、積極的に取り組む。

2. テストについて

(1) ノートにまとめたことをしっかり覚えよう。

もう一度、教科書や学習ノートを見直し、大事なところを別のノートや紙に書いてみましょう。また、配布されたプリント類も見直しましょう。

(2) 評価はテストだけではありません。

体育分野を実技の結果や保健分野をテストの点数だけで評価しません。授業中の態度、提出物、そして保健体育では「思考」も大切です。自分の体について向き合い、課題を見つけて、解決するために何をしなければならないかと考える活動も取り入れていきます。毎時間、一生懸命に取り組んでください。