



# 保健体育科



## ○なぜ保健体育科を学習するのか？

保健体育科では、生涯を通じて心身共に明るく豊かな生活を営むために、体育分野・保健分野の学習を行っています。

- ☆保健分野では健康・安全について学習することにより、自分の健康を保ち、よりよく増進できるような力をつけていきます。
- ☆体育分野では、運動の楽しみ方・運動技能の高め方・体力の向上の仕方、公平かつ公正な態度等について学習します。体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関係しています。豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といったような「生きる力」の大切な要素となるものです。
- ☆中学生の体力・運動能力は全国的に低下傾向が続いています。徳島県の中学生の現状も全体的に全国とほぼ同様で低下傾向にあります。体力がこのまま低下を続けると、健康への悪影響、気力の低下などが心配されるとともに、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などがさらに進むと考えられます。生徒が一生涯にわたり豊かで明るく健康的な生活を送るためにも、体力の向上は必要な条件であると考えています。

## 1 授業の受け方

- ①授業には早めに行き協力し準備を行う。
- ②準備運動や補強運動・整理運動はけが防止のためにしっかりと行う。
- ③安全面には各自が十分配慮する。
- ④体調不良等により実技ができない場合は、早めに教科担任に連絡をする。見学の際は体操服に着替え授業に参加する。
- ⑤学習計画に基づき個人やグループ、チームに分かれ、ルール等に慣れながらお互い協力して楽しむ。
- ⑥得意・不得意に関わらず、自分の持てる力を最大限に発揮する。
- ⑦練習を工夫して技能を高め、より高い目標に挑戦して楽しむ。
- ⑧保健の授業（教室での授業）では、指示された板書事項をしっかりとノートや教科書に書き、教科書の重要部分にはアンダーライン等を入れ理解する。
- ⑨忘れ物はあってはならないが、あった場合は早めに申し出ること。



## 2 家庭学習のしかた

- ①授業で習った健康・安全に関する知識を普段の生活の中に取り入れていくこと。
- ②生活の中に積極的に運動を取り入れていくこと。
- ③過度な運動で疲労を感じる時は休養することも必要である。



## 3 テストの受け方（テスト勉強のしかた）

- ①授業で習った教科書をしっかりと読み直し、アンダーラインやメモしたこと等をしっかりとおさえる。
- ②ひとつおりの教科書を読み終えたら、保健体育の学習（ワーク）の問題を自分の力で解く。間違えた所はしっかりと復習する。
- ③授業で使用したワークシート等にも目をとおしておくこと。
- ④実技については、事前に課題を伝えるのでしっかりと練習をしておくこと。