

～ 応 中 版 ～

(保健体育) 科の勉強方法

1 授業を受ける前に・・・!

病気やけがをしていないときには、健康のありがたさがわからないものです。また、勉強しても効果があがらないときには、案外からだの弱さに原因があることがあります。充実した中学生を送るためには、どうしても苦しさに耐えることのできるからだ、活力のあるからだ、持久力のあるからだをつくる必要があります。中学時代は特に、成長の著しい時期なので、「自分のからだは自分で強くするのだ。」という意欲を持って、積極的にからだづくりに取り組んでみてください。

さらに、自分の能力にあった運動の課題解決をめざして、仲間とともに教え合い、助け合って行えば、運動の楽しさや喜びはさらに深いものになることを覚えておいてください。



2 授業に準備するもの

- 【体育実技】 体操服・体育館シューズ・ファイル
(運動をして汗をかくので、タオルや水筒を準備しておこう!)
- 【保健】 教科書・保健体育の学習(ワーク)・ファイル

3 授業の受け方(まず、元気のよいあいさつから!)

【体育実技】

これだけは絶対!

- ① 授業に遅れないように、すばやく着替え移動しよう。
- ② 体育の用具・授業の準備は体育係を中心にみんなで協力して行おう。

こう受けよう!

- ① 準備・整理運動はしっかりやろう。
- ② 自分の課題やチームの課題を持ち、練習の仕方などを工夫し、みんなで協力して安全に運動に取り組もう。
- ③ 先生の話をよく聞き、その時間の授業の流れをしっかり頭に入れて行おう。
- ④ 体育の用具などの片付けは、みんなで協力してすばやくやろう。
- ⑤ 当日体調が悪く見学する場合、理由を保護者に書いてもらい担任と教科担任(体育の先生)に伝えよう。



【保健】

これだけは絶対!

- ① 体育係は、先生と連絡を取り、次回の授業内容や用意するものをクラスの人に伝えよう。
- ② 教科書の授業内容の範囲をよく読んで、自分なりの課題を見つけよう。

こう受けよう!

- ① 常に疑問を持ち、物事の本質を見極める態度を大切にしよう。
- ② 自分の問題として課題に取り組もう。
- ③ 友だちの意見をよく聴こう。
- ④ 必ず保健体育の学習(ワーク)にまとめていこう。

