

## 〈保健体育科〉

### 1 保健分野

保健分野は、わたしたちが日常生活において保健に関するすべての問題に直面した場合に、科学的な知識に基づき正しい判断によって、適切に対処できる知識や技能を身につけるために学習するものである。

#### (1) 予習の仕方

- ① 教科書を読み大事な用語や分からないことがらにアンダーラインを引きチェックする。
- ② 保体ノートをまとめる。分からない点はノートの余白に書き出しておく。
- ③ 予習内容に関係したことが、わたしたちの生活の中にないか調べてまとめてみよう。できれば資料などを集める。(新聞、雑誌の切り抜き、教科書や保体ノートの資料の活用を積極的に。切り抜きの資料などは保体ノートの最終のページにはる。)

#### (2) 授業の受け方

- ① 学習している内容と生活環境や身体の状態と常に関連づけて授業を受けるよう心がけよう。
- ② 予習で集めた資料を授業にとり入れ生かす工夫をしよう。
- ③ 板書事項は授業の最も重要なことがらです。保体ノートの「要点の整理」に必ず記録しておこう。
- ④ 先生の話はきちんと聞こう。予習や授業中分からない点は質問して授業中に解決するようにしよう。
- ⑤ 保体ノートの余白などに授業中重要だと思ったことはすばやくメモする習慣を身につけよう。

#### (3) 復習の仕方

- ① 授業で得た知識や技能で自分の身体や心、生活環境などを観察し学習内容を確かめよう。気づいたことや疑問に思ったことがあればノートにメモをしておく。
- ② 覚えなければならないことばや数字はカードなどに書き出し記憶する工夫をしよう。
- ③ 学習内容の中ですぐ生活の中で役立つものがあれば積極的に生活にとり入れて生かそう。

## 2 体育分野

体育分野は、各種の体育実技をとおして、強い身体や強い意志、運動技能の習得及び実践の習慣化を図り、生涯体育の基礎となる運動実践に必要な能力や態度を育て、さらに安全に留意し公正、協力、責任などの態度を身につけるために学習するものである。

### (1) 予習の仕方

- ① 学習する種目の歴史や特性を調べ保体ノートにまとめ興味や関心を高めよう。
- ② 教科書や保体ノートの資料などを見て各種目の練習方法などを調べよう。
- ③ 各種目のルールなどについて調べ覚えよう。

### (2) 授業の受け方

- ① 正しく服装を整え授業を受けるようにしよう。
- ② 先生の話をよく聞き、学習している種目を行うのに必要な技能を身につけ、ルールや練習方法を覚えよう。
- ③ 特にグループで学習を進める場合は、互いによく協力し、観察や批評し合って互いに技能を高め合う心がけよう。自分の身体の動きなどは自分で確かめにくいものです。
- ④ 安全に注意し個人や集団としての技能を高めよう。特にゲームなどのときは、ルールやマナーを守るようにしよう。常に高度な技能を追求することは大切な授業態度ですが先生から指示のあった危険なプレーや練習方法はやめよう。
- ⑤ 保健分野で学習した内容と関連づけて授業を受けるようにしよう。
- ⑥ 自分の持っている技能を考え到達目標をもって授業を受けるようにしよう。
- ⑦ 体育学習の中から、集合、整列、整頓、行進、方向変換などの基本的行動様式を身につけ授業を能率的に行うようにしよう。

### (3) 復習の仕方

- ① 学習した内容を保体ノートにまとめ、大事なことばやルールを覚えよう。
- ② 手軽に生活にとり入れられるものが学習内容の中にあれば積極的に実行しよう。
- ③ 個人や集団としての目標が達成できたか反省し、次の目標を設定しよう。