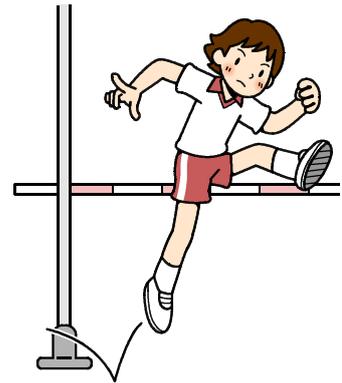


保健体育の勉強法

授業の受け方

体育分野（実技）

- (1) 授業は、必ず体育着（上・下）を着用して受ける。体育館での活動の場合には、室内用シューズも用意する。また、病気やケガなどで見学するときには、特別な場合を除き、体育着で見学すること。
- (2) 休み時間に素早く着替えて、グラウンドでの活動の場合には運動場2周、体育館での活動の場合には館内3周のランニングを各自またはグループで行う。
- (3) 用具の準備などがあれば、授業が始まる前に完了させ、始業のベルと同時に授業が開始できるようにする。
- (4) 集合時には決められた整列方法でまっすぐに並ぶ。腰をおろして先生の説明を聞くときには、体育座りで体を話し手に向けて静かに聞く。
- (5) 常に安全面には気をつけ、真剣な態度で活動を行う。
- (6) 授業には自己の課題に応じた目標を設定し、常に「学習のめあて」を持って取り組むこと。
- (7) 授業には真剣に取り組み、常に健康安全に留意して行うこと。
- (8) 授業で使った用具は、体育委員を中心にみんなで片付ける。
- (9) 授業後は、「実技カード」に自己評価と学習のまとめ、次時のめあてを記入して提出する。



保健分野

- (1) 保健の授業は原則として教室で行う。（男女共修）
- (2) 保健の授業期間には、保健の教科書と保体資料ノートを準備する。
- (3) 毎時間の「学習のねらい」を理解して授業を受け、ノートはきちんとまとめておく。
- (4) 日常の生活を安全・健康に過ごすためには、どのようなことが必要なのかを、保健の学習内容とつなげて考えたりしてみよう。

家庭学習の仕方

- (1) 新聞のスポーツ欄やテレビのスポーツ番組に興味を持って見たり聞いたりしよう。
- (2) 日頃から生活の中に運動を取り入れ、健康増進と体力向上を心がけよう。
- (3) 保健体育で学習したことが、普段生活の中で生かせないないかを常に考え、積極的に実践してみよう。

テスト勉強の仕方

- (1) まず、体育実技や保健の教科書で出題範囲のところをよく読み、内容を理解しましょう。
- (2) 「体育実技ノート」や「保体資料ノート」も、見直しをしておきましょう。学習のまとめや練習問題は、答え合わせまで行い、間違った問題やわからなかった問題はできるようにしておく。
- (3) 授業で確認したルール、技のポイントや名称は確実に理解し、実技の教科書などで確認しておく。