

☆学習指示シート 1/9 ( 3 ) 年 教科名 ( 保健体育 )

|         | 詳 細                                                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 単元（題材）名 | 体づくり運動（体力を高める運動 ①柔軟性を高める運動）                                                                                                                      |
| 学習目標    | 芝中ストレッチ体操を覚えて、柔軟性を高めよう。                                                                                                                          |
| 評価規準    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に体を動かそうとしている。</li> <li>・自分の体と向き合い、各部位の可動範囲を広げようとしている。</li> </ul>                                      |
| 教科書     | 中学体育実技 P.14～16                                                                                                                                   |
| プリント    | 別紙 芝中ストレッチ体操をマスターしよう！ 全13種類                                                                                                                      |
| 副教材     | なし                                                                                                                                               |
| 学習支援サイト | （参考）教科書を使いながら学ぶ 川口・おうち DE スタディー<br>応援サイト 中学校 体力に関すること（体育）                                                                                        |
| eライブラリー | なし                                                                                                                                               |
| 学習方法    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリントや教科書、応援サイトを見て、安全にできる範囲で体を動かす。</li> <li>・体のどの部分を伸ばしているかを意識しながら、ゆっくり、無理をしない状態で約10秒間体勢を維持する。</li> </ul> |

☆学習指示シート 2/9 ( 3 ) 年 教科名 ( 保健体育 )

|         | 詳 細                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 単元（題材）名 | 体づくり運動（体力を高める運動 ②力強い動きを高める運動）                                                                                             |
| 学習目標    | 様々な補強運動にチャレンジしてみよう。                                                                                                       |
| 評価規準    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に体を動かそうとしている。</li> <li>・力強い動きを高めようとしている。</li> </ul>                            |
| 教科書     | 中学体育実技 P.20～22                                                                                                            |
| プリント    | 別紙 芝中補強運動・いろいろあるぞ補強運動                                                                                                     |
| 副教材     | なし                                                                                                                        |
| 学習支援サイト | （参考）教科書を使いながら学ぶ 川口・おうち DE スタディー<br>応援サイト 中学校 体力に関すること（体育）                                                                 |
| eライブラリー | なし                                                                                                                        |
| 学習方法    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プリントや教科書、応援サイトを見て、安全にできる範囲で体を動かす。</li> <li>・無理のない運動強度と反復回数で行う。（目安 10回）</li> </ul> |

☆学習指示シート 3/9 ( 3 ) 年 教科名 ( 保健体育 )

|         | 詳 細                                                                                                                                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 単元（題材）名 | 体づくり運動（体力を高める運動 ③動きを持続する能力を高める運動）                                                                                                                                    |
| 学習目標    | 一定の時間・回数内に、連続した動きを行ってみよう。                                                                                                                                            |
| 評価規準    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に体を動かそうとしている。</li> <li>・動きを持続する能力を高めようとしている。</li> </ul>                                                                   |
| 教科書     | 中学体育実技 P.23～25                                                                                                                                                       |
| プリント    | なし                                                                                                                                                                   |
| 副教材     | なし                                                                                                                                                                   |
| 学習支援サイト | （参考）教科書を使いながら学ぶ 川口・おうち DE スタディー 応援サイト 中学校 体力に関すること（体育）                                                                                                               |
| eライブラリー | なし                                                                                                                                                                   |
| 学習方法    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全にできる範囲で、ジョギング（ウォーキング）や縄跳びを行う。決して無理をして行わない。</li> <li>・ジョギングを行う際は、コロナウイルス感染予防のため、マスク使用と他人との距離を考慮して行い、交通安全にも気をつける。</li> </ul> |

☆学習指示シート 4/9 ( 3 ) 年 教科名 ( 保健体育 )

|         | 詳 細                                                                                                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 単元（題材）名 | 体づくり運動（新体力テスト）                                                                                                                                                    |
| 学習目標    | 新体力テストの実施の仕方の確認とテスト項目と体力の要素との関係を理解する。                                                                                                                             |
| 評価規準    | 自分の体力の特徴を知ろうとしている。                                                                                                                                                |
| 教科書     | 中学体育実技 P.27～32                                                                                                                                                    |
| プリント    | 昨年度の体力テスト個人記録表または記録記入カード（配布・返却済み）                                                                                                                                 |
| 副教材     | なし                                                                                                                                                                |
| 学習支援サイト | なし                                                                                                                                                                |
| eライブラリー | なし                                                                                                                                                                |
| 学習方法    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書の P.30～31 を読み、計測の仕方を覚える。</li> <li>・教科書の P.27 のテスト項目と体力の要素との関係を確認する。</li> <li>・教科書の P.32 で自分の記録と評価を比較し、考察する。</li> </ul> |

☆学習指示シート 5/9・6/9 ( 3 ) 年 教科名 ( 保健体育 )

|         | 詳 細                                                                                                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 単元(題材)名 | 体づくり運動                                                                                                                                                          |
| 学習目標    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1/9～3/9で身に付けた動きを自分で組合せ運動しよう。</li> <li>・4/9で考察したことを効果的に運動に取り入れよう。</li> </ul>                                             |
| 評価規準    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようになる。</li> <li>・心と体の関係を知り、関わり合っていることに気付く。</li> </ul>                                         |
| 教科書     | 中学体育実技 P.26～29                                                                                                                                                  |
| プリント    | 自主トレ計画表                                                                                                                                                         |
| 副教材     | なし                                                                                                                                                              |
| 学習支援サイト | なし                                                                                                                                                              |
| eライブラリー | なし                                                                                                                                                              |
| 学習方法    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全にできる範囲で、体を動かす。</li> <li>・体の調子を整え、確認し、自分に合った計画(運動メニュー)を立てて行う。実際にできなくても、考えた計画表は提出する。</li> <li>・ストレスの軽減に役立てる。</li> </ul> |

☆学習指示シート 7/9・8/9 ( 3 ) 年 教科名 ( 保健体育 )

|         | 詳 細                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 単元(題材)名 | 健康な生活と病気の予防(感染症とその予防)                                                                                                                                                                                                                            |
| 学習目標    | 感染症はどのように起こり、どうすれば予防できるか理解しよう。                                                                                                                                                                                                                   |
| 評価規準    | 感染の予防の対策の意味を考え、実行しようとしている。                                                                                                                                                                                                                       |
| 教科書     | 新中学保健体育 P.110～113                                                                                                                                                                                                                                |
| プリント    | なし                                                                                                                                                                                                                                               |
| 副教材     | 保健学習ノート P.20～23                                                                                                                                                                                                                                  |
| 学習支援サイト | なし                                                                                                                                                                                                                                               |
| eライブラリー | ドリル(単元学習)→中学3年→保健→健康な生活と病気の予防→<br>①感染症の原因と広がり方 と ②感染症の予防                                                                                                                                                                                         |
| 学習方法    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書のP.110～113を読む。</li> <li>・太字にマーカーや色ペンでアンダーラインを引く。</li> <li>・保健学習ノートP.20・22の問題を解き、○付けをおこなう。</li> <li>・保健学習ノートP.21・23の「学んだことを生活に生かそう！」(note)のところに学習の振り返りとして記入する。その際に、新型コロナウイルスについてのことに触れてみよう。</li> </ul> |

☆学習指示シート      9/9    ( 3 ) 年    教科名 (    保健体育    )

|         | 詳                      細                                                                                                                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 単元（題材）名 | 健康な生活と病気の予防（感染症とその予防）                                                                                                                                                                                        |
| 学習目標    | 感染症はどのように起こり、どうすれば予防できるか理解する。                                                                                                                                                                                |
| 評価規準    | 感染の予防の対策の意味を考え、実行できるようになり、個人の健康は、健康を保持増進するための社会の取り組みと密接なかかわりがあることを理解しようとする。                                                                                                                                  |
| 教科書     | 新中学保健体育   P.110～113（7/9～8/9の復習）                                                                                                                                                                              |
| プリント    | なし                                                                                                                                                                                                           |
| 副教材     | 保健学習ノート   P.33   ①②（①の（3）（4）（5）は除く）                                                                                                                                                                          |
| 学習支援サイト | なし                                                                                                                                                                                                           |
| eライブラリー | 7/9・8/9で学習したところの復習                                                                                                                                                                                           |
| 学習方法    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小テスト形式で保健学習ノート P.33①②の問題を解き、○つけまで行う。</li> <li>・小テスト形式で教科書 P.127 ●感染症とその予防と P.129 <u>活用の問題</u> 3（できる範囲で）の問題を解き、○つけまで行う。</li> <li>・間違えたところに関しては、教科書を読み復習する。</li> </ul> |