☆学習指示シート　　１/９　　（　１　）年　　教科名（　　保健体育　　）

	詳　　細
単元（題材）名	体つくり運動（体ほぐしの運動）
学習目標	芝中体操を覚えて、体を動かしてみよう。
評価規準	・積極的に体を動かそうとしている。 ・体つくり運動の意義を理解している。
教科書	中学体育実技Ｐ.８～１１
プリント	別紙　芝中体操
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	・プリントや教科書を見て、安全にできる範囲で体を動かす。 ・芝中体操は、「１・２・３・４」「５・６・７・８」の声とリズム。

☆学習指示シート　　２/９　　（　１　）年　　教科名（　　保健体育　　）

	詳　　細
単元（題材）名	体つくり運動（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	・積極的に体を動かそうとしている。 ・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。
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 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	・プリントや教科書を見て、安全にできる範囲で体を動かす。 ・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。

☆学習指示シート　　３/９　　（　１　）年　　教科名（　　保健体育　　）

	詳　　細
単元（題材）名	体つくり運動（体力を高める運動　②力強い動きを高める運動）
学習目標	芝中の授業で実施している補強運動にチャレンジしよう。
評価規準	・積極的に体を動かそうとしている。 ・力強い動きを高めようとしている。
教科書	中学体育実技Ｐ.２０～２２
プリント	別紙　芝中補強運動
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 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	・プリントや教科書を見て、安全にできる範囲で体を動かす。 ・無理のない運動強度と反復回数で行う。（目安　１０回）

☆学習指示シート　　４/９　　（　１　）年　　教科名（　　保健体育　　）

	詳　　細
単元（題材）名	体つくり運動（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	・積極的に体を動かそうとしている。 ・動きを持続する能力を高めようとしている。
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	・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。 ・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。

☆学習指示シート　　５/９・６/９　　（　１　）年　　教科名（　　保健体育　　）

	詳　　細
単元（題材）名	体つくり運動
学習目標	１/９～４/９で身に付けた動きを自分で組み合わせて運動しよう。
評価規準	・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。 ・心と体の関係を知り、関わり合っていることに気付く。
教科書	中学体育実技Ｐ.２６～２９
プリント	なし
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	・安全にできる範囲で、体を動かす。 ・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。 ・やりとり帳に自分の計画（実行内容）を記載する。 ・ストレスの軽減に役立てる。

☆学習指示シート　　７/９　　（　１　）年　　教科名（　　保健体育　　）

	詳　　細
単元（題材）名	心身の発達と心の健康（体の発育・発達）
学習目標	体の各器官はどのように発育・発達するのか理解する。
評価規準	望ましい発育・発達のために、毎日の生活で気をつけるべきこと、取り組みたいことなどを考え、実行しようとしている。
教科書	新中学保健体育　Ｐ.１０～１１
プリント	なし
副教材	保健学習ノート　Ｐ.２～３
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１年→保健→心身の機能の発達と心の健康→体の発育・発達
学習方法	・教科書のＰ.１０～１１を読む。 ・太字にマーカーや色ペンでアンダーラインを引く。 ・（副教材）学習ノートＰ.２の問題を解き、○付けをおこなう。 ・（副教材）学習ノートＰ.３の「学んだことを生活に生かそう！」のところに学習の振り返りとして記入する。

☆学習指示シート　　８/９　　（　１　）年　　教科名（　　保健体育　　）

	詳　　細
単元（題材）名	心身の発達と心の健康（呼吸器・循環器の発達）
学習目標	呼吸数や脈拍数がそれぞれ、呼吸器や循環器の発達とどう関係しているかを理解する。
評価規準	呼吸器・循環器を発達させるために気をつけるべきこと、取り組みたいことなどを考え、実行しようとしている。
教科書	新中学保健体育　Ｐ.１２～１３
プリント	なし
副教材	保健学習ノート　Ｐ.４～５
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１年→保健→心身の機能の発達と心の健康→呼吸器・循環器の発達
学習方法	・教科書のＰ.１２～１３を読む。 ・太字にマーカーや色ペンでアンダーラインを引く。 ・（副）学習ノートＰ.４の問題を解き、○付けをおこなう。 ・（副）学習ノートＰ.５の「学んだことを生活に生かそう！」のところに学習の振り返りとして記入する。

☆学習指示シート　　９/９　（　１　）年　　教科名（　　保健体育　　）

	詳　　細
単元（題材）名	心身の発達と心の健康（体の発育・発達と呼吸器・循環器の発達）
学習目標	心身の機能の発達と心の健康について理解できるようにする。
評価規準	心身の機能の発達の仕方とともに、心の健康を保持増進する方法についても理解し、実行しようとしている。
教科書	新中学保健体育　Ｐ.１０～１３（７/９～８/９の復習）
プリント	なし
副教材	保健学習ノート　Ｐ.２４　①②③（ ① の（６）（７）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	・小テスト形式で（副）学習ノートＰ.２４①②③の問題を解き、○つけまでおこなう。 ・間違えたところに関しては、教科書を読み復習する。