

第2回 1年生自宅学習課題について (保健・体育)

保健体育科

(5月14日更新)

Classiのアクセス集中により、現在「Webテストに取り組めない」等の問合せがきています。

Webテストについては、皆さんの理解度を把握する参考とし、評価に反映させません。

心配なく、アクセスできる状況になった時に、取り組んでみてください。

以下の学習範囲には、変更はありません。

保健**1、以下の教科書範囲に沿って、引き続き学習を進めて下さい。**

① 学習の進め方：

教科書の内容について、重要語句を中心に理解し、説明できるようにしておきましょう。

日頃より自分の考えをまとめておく習慣をつけておきましょう。(保健分野に限らず)

毎日のニュースを見て、世の中の出来事を把握し、理解しておきましょう。

2、臨時休業の延長に伴って、皆さんへ今後の学習計画表が示されました。

「保健」は週1時間程度の学習が必要です。

第1週に1度、「保健」のWebテストを配信します。

指定された範囲を熟読して学習を進め、準備をしておいてください。

① Webテスト形式：1回分に2単元の内容から出題、記号選択+記述問題

② Webテスト範囲：教科書「現代高等保健体育」より

※第1回課題に出した範囲と同じですが、少し内容を減らしました※**※第1回 (5月11日配信) Webテスト**

P8.9「健康のとらえ方」

P12.13「健康に関する環境づくり」

P18.19「食事と健康」

※第2回 (5月18日配信) 授業動画+Webテスト

P20.21「運動と健康」

P22.23「休養・睡眠と健康」

※第3回 (5月25日配信) 授業動画+Webテスト

P32.33「現代の感染症」

P34.35「感染症の予防」

③ 学校再開後：考査を実施する予定です。授業担当者の指示に従ってください。

④ 考査日・実施形態：後日連絡します。

3、実生活において、以下の取り組みを継続して実施しましょう。

① 新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み

② 自らの健康の保持増進・改善の取り組み

③ ストレスとうまく向き合う方法

**体育** 1、「腕立て・腹筋・背筋」を、自身の体力に応じて正しいフォームで20回行える様にしましょう。

授業再開時には補強運動となります

2、余裕のある人は、自分の体力に応じて他の種目(スクワットなど)など加えましょう。

3、ストレッチなども取り入れ、身体を動かす習慣を維持しましょう。