

馬宮中生 学習方法アドバイス 保健体育科編

1. 馬宮中学校での「保健体育科」の授業を受けるにあたって

【集団での活動を意識して】

- (1)時間前行動を意識すること。
- (2)基本の姿勢と集団行動を意識すること。
 - ①姿勢「起立」・「気をつけ」・「休め」・「着座」の正しい姿勢を覚えること。
 - ②方向転換
 - ③集合整頓
 - ④縦列の集合・整頓
 - ⑤開 列・・・素早く体操の隊形に広がる
 - ⑥行進・集団走 左足から踏み出す。

【けがの防止・心構えの確認】

- (1)集団走、準備運動をしっかりと行う。
- (2)活動するときは一生懸命に活動し、指示を聞くときは聞くなど、メリハリをもって授業に参加する。
- (3)用具などの整理整頓をしっかりと行う。

※その他

見学の場合は、生徒手帳に見学理由を記入し、保護者サインをもらってください。

2. 定期試験に向けて

定期試験は学習カードや授業時に配布されたプリント、教科書などから出題します。日頃の授業で伝えたポイントやルールをしっかりと覚えておきましょう。

また、スポーツ時事についても出題されることもあるので、スポーツのニュースを確認しておきましょう。

3. 体育祭にむけて

体育祭では、例年行進とラジオ体操を行っています。ラジオ体操は馬宮中学校のオリジナルとして、特に意識して行う部分もあるので、授業中の話をよく聞いておいてください。

体育祭では、ハチマキを必ず着用します。初めの授業で配られたハチマキを無くさないでください。

体育祭は体育委員を中心にクラスで協力をしないと成功させることができません。馬宮中学校全体で体育祭成功に向けて力を合わせて頑張りましょう。

4. 普段の生活の中で「保健体育科」に生かせること

集団行動は、効率的に集団で行動するためのものです。保健体育の授業以外でも、学校生活の中で集団行動する場面はたくさんあります。必ずマスターしましょう。

保健分野では、健康について学習するので、日頃の生活に生かしましょう。