

武岡台高等学校 保健体育科

休校期間(4/22～5/6)の学習課題【平日：7日間】

※『現代高等保健体育』『現代高等保健体育ノート』『ステップアップ高校スポーツ』を自宅に持ち帰る。

【保健分野】

1年生	2年生	3年生
<p>・教科書 P6～11(「私たちの健康のすがた」～「健康の意思決定・行動選択」)を読み, ノート P2～7 をまとめる。</p> <p>・休校の期間が延長されたら, 教科書 P12～13「健康に関する環境づくり」, ノート P8～9 を追加。</p>	<p>・教科書 P64～69(「思春期と健康」～「結婚生活と健康」)を読み, ノート P56～61 をまとめる。</p> <p>・休校の期間が延長されたら, 教科書 P70～73「妊娠・出産と健康」「家族計画と人工妊娠中絶」, ノート P62～65 を追加。</p>	

【体育分野】

1年生	2年生	3年生
<p>・授業で行う 1 ラジオ体操第二 2 補強運動 腕立て伏せ バタ足腹筋 バーピージャンプ 等 の実施。</p> <p>・体づくり運動 『ステップアップ高校スポーツ』の P10～21 の範囲で, 個人でできるものを調べたり行なったりする。</p> <p>・体育理論 教科書 P116～119(「人間にとって「働く」とは何か」～「スポーツの始まりと変遷」)を読み, ノート P106～109 をまとめる。</p>	<p>・授業で行う 1 ラジオ体操第二 2 補強運動 腕立て伏せ バタ足腹筋 バーピージャンプ 等 の実施。</p> <p>・体づくり運動 『ステップアップ高校スポーツ』の P10～21 の範囲で, 個人でできるものを調べたり行なったりする。</p> <p>・体育理論 教科書 P136～139(「スポーツの技術と戦術」～「技能の上達過程と練習」)を読み, ノート P120～123 をまとめる。</p>	<p>・授業で行う 1 ラジオ体操第二 2 補強運動 腕立て伏せ バタ足腹筋 バーピージャンプ 等 の実施。</p> <p>・体づくり運動 『ステップアップ高校スポーツ』の P10～21 の範囲で, 個人でできるものを調べたり行なったりする。</p> <p>・体育理論 教科書 P158～163(「生涯スポーツの見方・考え方」～「ライフスタイルに応じたスポーツ」)を読み, ノート P134～137 をまとめる。</p>

※「保健分野」においては, 教科書の本文以外, 図表や脚注をしっかりと読んで, ノートをまとめていきましょう。

※「体育分野」においては, 同じ種類の運動でも, 動作の大小や動きの速さ(テンポ)などの違いにより強度が異なります。自分の体調や体力に合わせて, 安全に行いましょう。