

休校中の「保健体育」の授業について

1 年生保健

三原 学さんの保健授業動画を見て教科書を進める。
準備物：現代高等保健体育教科書 現代高等保健体育ノート
YouTube が視聴できる機器

1. 教科書を熟読する。
2. 動画を見ながらポイントを理解する。
3. ホワイトボードの板書内容を、保健ノートの右側に書き写す。
(ただ、書き写すだけでなく自分なりに教科書をまとめる)
4. ノートの左側を解答する。

検索方法

YouTubeを開き、「保健体育 三原 高校」で検索する。

- | | | |
|--------|--------------|-------|
| ① 高校 1 | 私たちの健康の姿 | 4/20～ |
| ② 高校 2 | 健康のとらえ方 | 4/27～ |
| ③ 高校 3 | 健康と意思決定・行動選択 | 5/4～ |
| ④ 高校 4 | 健康に関する環境づくり | 5/11～ |

上記の内容を、週に1時間で取り組む。

注意事項

- ・動画の内容と教科書の数値と違うところがあるので注意すること。

例 私たちの健康の姿	平均寿命【動画】	2015年	男性	80.79
			女性	87.05
	【教科書】	2017年	男性	81.09
			女性	87.26

- ・保健ノートは4月30日（水）の学年登校日に配布します。

1 年生体育

1. 指定された、動画を見て毎日体を動かす。
2. 【握力、長座体前屈、反復横とび】の3種目の数値を効果的に向上するためのトレーニングを自分で調べて実践する。休校再開後（1学期間再開されない場合は登校日）にテストを行います。

準備物：ステップアップ高校スポーツ教科書 YouTube が視聴できる機器
運動ができる服装

1. 動画の中から【EASY NOMAL HARD】から自分の体力に合った動画を選択し毎日、実践する。
2. 教科書【P378～379】を読んで方法を理解し、自分で調べたトレーニングを必要に応じて実践する

検索方法

YouTubeを開き、「Tarzan×Velox」で検索する。

EASY	運動未経験でもできる。脂肪を燃やす筋トレ！ HIITトレーニング
NOMAL	魅せるカラダと動けるカラダを同時に作る HIIT
HARD	アスリートのための持久力アップ HIIT

注意事項

- ・その日の体調に応じて無理のない範囲で行う。
- ・実施前には必ず準備運動を行い、周囲の安全に留意すること。
- ・反復横とびは、教科書では20秒間となっているが、持久力もみるためテストは【40秒間】で行うので対応できるように準備しておくこと。
- ・ステップアップ高校スポーツ教科書は4月30日（水）の学年登校日に配布します。