

2 運動と健康

◇課題◇ 運動が与える健康への影響を知り、学んだことを生活にいかせるようになるろう

Step 1

教科書 P 8 8 ~ P 8 9 を読む。

- ① わからないことや疑問に思ったことは保健学習ノートのノート欄に書き残しておこう。
- ② 健康に過ごすために必要なことはどんなことかをチェックしながら読もう。

Step 2

教科書 P 8 8 ~ P 8 9 の太字の語句にマーカーでラインを引き理解する

- ① 保健学習ノートに太字の語句を書き出し、調べて説明をまとめる
- ② どうしてもわからない語句に関しては質問できるようにまとめて書き留めておく。

Step 3

保健学習ノート 1 年 P 2 6 のウォームアップをやる。

- ① 体にどのような影響があるか、予想を保健資料ノートに記入する。(○で囲む)
- ② 自分の生活を振り返り、運動で取りいれていること、学んでこれから取り組みたいことを保健学習ノートに箇条書きにしてまとめる。

Step 4

学習のまとめ・今回のまとめをする

- ① 保健学習ノートの P 2 6 の 1、運動の効果について語群から選んで記入しよう。を教科書を見ながらやる。
- ② 保健学習ノートの P 2 6 の 2、健康づくりのための運動について、正しいものを○で囲もう。を教科書を見ながらやる。
- ③ 答え合わせをする。(間違いは消さずに赤ペンで直す)
- ④ 保健学習ノート P 2 7 の学んだことを生活に生かそう。自分の生活の中に、これからどのような運動取り入れたらよいかを書いておく。