

① 学習の目標

運動やスポーツは、ルールやマナーについて合意したり、適切な人間関係を築いたりするなどの社会性を高める効果が期待できることを理解できるようにする

② 準備するもの

- ・新版中学校保健体育ノート
- ・教科書 中学校保健体育

③ 学習の方法・手順

- ・教科書（P22～23）を読み、新版中学校保健体育ノート（P36～37）のノート②に内容をまとめましょう。
- ・新版中学校保健体育ノートの！要点のまとめの空欄に最も適切な語句を書きましょう。

④ 学習のポイント・取り組み方の例

①運動やスポーツで自己の記録を更新したり仲間と協力して課題を克服したりしたときどんな気持ちになりましたか。自分の経験などを思い出してノート②にまとめてみよう。

②運動やスポーツが心にあたえる効果をまとめよう。

例) ・ストレスの解消 ・自信が高まる など

③運動やスポーツに求められる社会性についてまとめよう。

例) ・ルールを守る など

⑤自己評価の仕方

・！要点のまとめの問題をまず教科書を見ないで解き、その後わからない問題は教科書を見て解きましょう。すべて解き終わったら、別冊の解答を見て答え合わせをしましょう。

- ・正解した問題には赤ペンで○をつけ、間違っていたら、正しい答えを書きましょう。