

① 学習の目標

運動やスポーツを行う際は、その特性や目的、発達の段階や体調などを踏まえて運動を選ぶなど、健康・安全に留意する必要があ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

② 学習の方法・手順

- ・教科書(P24～25)を読み、新版中学校保健体育ノート（P38～39）のノート④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

以下の内容を参考にノート④にまとめよう。

○今までに運動やスポーツ中に経験した危険なことをまとめよう。

例) 走り高跳びでマット外に落ちた。等

○安全な運動やスポーツの行い方を運動前、運動実施中、運動後に分けてまとめよう。

例) ・運動前…体調管理 等

・運動実施中…ルールやマナーを守る 等

・運動後…用具の後片づけ 等

○運動中に発生した傷害や事故への対処にはどのようなものがありますか。

○野外活動の安全な行い方をまとめよう。

例) 指導者による引率 等

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。