

保健体育科休校中の課題（1 年生）

●保健

・最新高等保健体育ノートの

1. 健康の考え方と成り立ち（p. 2）

2. 私たちの健康のすがた（p. 4）

3. 健康に関する意志決定・行動選択と環境作り（p. 6、7、8）

を教科書を見ながら解いて下さい。

最初の授業でチェックします。

●体育

・自分で意識しながら体づくりをしましょう！

体育の授業が週 3 時間あるので、1 週間の中で必ず

50 分×3時間＝150分以上

体づくりをする時間を作りましょう。例えば、150 分を 7 日間で割ると、21. 4 分です。1 日に 22 分は体づくりをするよう心がけて下さい。

内容は各自で考えましょう。ただし、**3密（密閉・密集・密接）**は絶対に避け、屋外で運動を行う場合も「ソーシャルディスタンス」を守りましょう。体づくりに関する知識や内容は、動画やアプリとか利用してもいいかと思います。

授業が始まると、すぐに体力測定を行います。

健康的な体づくりは、病気の予防につながります。そして、よりよい生活や人生につながります。高校を卒業すると、自分で考えて意識しながら運動を取り入れる必要があります。この休校中で是非、「日々の生活に意識して体づくりをする基礎」を作り上げて下さい。

陽明高等学校保健体育科職員一同、元気なみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

保健体育科休校中の課題（２年生）

●保健

- ・最新高等保健体育ノートの
 1. 思春期と健康（p. 62）
 2. 性への関心・欲求と性行動（p. 64）
 3. 妊娠・出産と健康（p. 66）
 4. 避妊法と人工妊娠中絶（p. 68、69、70）
 5. 結婚生活と健康（p. 72）

を教科書を見ながら解いて下さい。

最初の授業でチェックします。

●体育

- ・自分で意識しながら体づくりをしましょう！

体育の授業が週３時間あるので、１週間の中で必ず

50分×3時間＝150分以上

体づくりをする時間を作りましょう。内容は各自で考えましょう。ただし、**3密（密閉・密集・密接）**は絶対に避け、外で運動を行う場合も「ソーシャルディスタンス」を守りましょう。体づくりに関する知識や内容は、動画やアプリとか利用してもいいかと思います。

授業が始まると、すぐに体力測定を行います。

健康的な体づくりは、病気の予防につながります。そして、よりよい生活や人生につながります。高校を卒業すると、自分で考えて意識しながら運動を取り入れる必要があります。この休校中で是非、「日々の生活に意識して体づくりをする基礎」を作り上げて下さい。

陽明高等学校保健体育科職員一同、元気なみなさんにお会いできるのを楽しみにしてます。

保健体育科休校中の課題（３年生）

●体育

- ・自分で意識しながら体づくりをしましょう！

体育の授業が週２時間あるので、１週間の中で必ず

50分×2時間＝100分以上

体づくりをする時間を作りましょう。内容は各自で考えましょう。ただし、**3密（密閉・密集・密接）**は絶対に避け、外で運動を行う場合も「**ソーシャルディスタンス**」を守りましょう。体づくりに関する知識や内容は、動画やアプリとか利用してもいいかと思います。

授業が始まると、すぐに体力測定を行います。

健康的な体づくりは、病気の予防につながります。そして、よりよい生活や人生につながります。高校を卒業すると、自分で考えて意識しながら運動を取り入れる必要があります。この休校中で是非、「日々の生活に意識して体づくりをする基礎」を作り上げて下さい。

陽明高等学校保健体育科職員一同、元気なみなさんにお会いできるのを楽しみにしてます。