

令和2年度 臨時休業中における保健体育科課題 体育 5月分

	課題	内容と評価	備考
1	1週間の活動量平均値 (単位: 歩) ※部活動は含まない	臨時休業中の各週の活動量平均値を記録しておき, 記入して提出。 [評価の観点] 関心・意欲・態度	・スマートフォンの活動量計アプリ (必要であればダウンロードしてください) ・アプリの表示画面を確認する事があります。
2	腹筋10回/日 (それ以上でも構わない)	※腹筋メニューの種類は各自で決めて良い。 [評価の観点] 知識・理解 技能	◎授業再開時に新体カテスト同様の「上体起こし」で記録を計測する。
3	握力強化/日	※メニューの種類は各自で決めて良い。 [評価の観点] 知識・理解 技能	◎授業再開時に新体カテスト同様の「握力」で記録を計測する。
4	スクワット10回/日	※メニューの種類は各自で決めて良い。 [評価の観点] 知識・理解 技能	◎授業再開時に新体カテスト同様の「立ち幅跳び」で記録を計測する。
5	体ほぐし運動 ストレッチ・柔軟	※メニューの種類は各自で決めて良い。 [評価の観点] 知識・理解 技能	◎授業再開時に新体カテスト同様の「長座体前屈」で記録を計測する。
6	その他の健康・体力の向上を図る活動	※メニューの種類は各自で決めて良い。 [評価の観点] 関心・意欲・態度 知識・理解 思考・判断・表現	・「活動記録カード」のその他の欄に記入し活動記録と感想欄にも成果を記入すること。
7	休業期間中の活動記録の作成・提出	臨時休業中の活動スケジュールと活動記録・振り返りを記入して提出。 [評価の観点] 関心・意欲・態度 知識・理解 思考・判断・表現	・「活動記録カード」はスタディサブリメッセージ機能及び学校ホームページ>在校生・保護者の皆様ページにて連絡。ダウンロード・プリントアウトできない生徒は, 能率手帳等に作成・記入して提出しても構わない。

活動記録カード（臨時休業中）

年 組 番氏名

活動目標

○	活動内容	種目（裏面も活用）	活動日数	回数・セット数	いつやる？	どこで？
1	有酸素運動		日/週			
2	腹筋		日/週			
3	握力強化		日/週			
4	スクワット		日/週			
5	体ほぐし		日/週			
6	記録記入		日/週			
その他			日/週			
			日/週			

目標を設定してこれから取り組むにあたっての気持ち

日付	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
活動内容と記録								
日付	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
活動内容と記録								
日付	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
活動内容と記録								

やってみて気付いたことや全体的な感想

○	活動内容メニュー説明(種目についてイラストや注意する点などを記入)	
1	有酸素運動種目	注意点
2	腹筋種目(イラスト)	注意点
3	握力強化種目(イラスト)	注意点
4	スクワット種目(イラスト)	注意点
5	体ほぐし種目(イラスト)	注意点
	その他種目(イラスト)	注意点
	その他種目(イラスト)	注意点