

6 保健体育

科目名	エアロビクス	単位数	2	学年	第2学年	科 コース	総合生活 健康科学
使用教科書				副教材			

学習の到達目標

1. 運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにする。
2. 自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

学習計画

	月	単元	学習内容及びねらい
一 学 期	4	エアロビクスの基礎練習	エアロビクス用語を習得し、ステップなどのエアロビクスの基本的な動きを学習する。
	5	柔軟運動 筋力アップ運動	ウォーミングアップで体温を上昇させる方法・意義を学習し、体の柔軟性を向上し、基礎代謝を上昇させ怪我の予防をする。 体幹など筋力向上のトレーニング方法を学び、ダンスの出来る体力を身につけ、基礎代謝を上昇させる。
	6	エアロビクスダンス	音楽に合わせて体を自由に動かすことの喜びを知り、ダンスを通し表現力を身につける。
	7		
二 学 期	9	エアロビクスダンス	音楽に合わせて体を動かすことを習得させる。また、曲のテンポや雰囲気合った表現力を身につける。
	10	ヒップホップダンス	裏取りの音楽で体を動かす。また、アップダウンの基本を学習する。
	11	筋力トレーニング	筋力トレーニングを行い、ここでは怪我の予防と脂肪燃焼を目的とする。特に、上腕二頭筋・三頭筋などアッパーボディのトレーニングを中心に行う。
	12		
三 学 期	1	筋力トレーニング	筋力トレーニングをし、怪我の予防と脂肪燃焼を目的とする。特に、臀筋・腹筋などローワーボディのトレーニングを中心に行う。
	2	1年間のまとめダンス	1年間学習したダンスを発表する。発表は1曲だけではなく、さまざまなジャンルの曲で踊る。
	3		

学習評価

1. 定期試験・課題の提出状況・授業態度・参加意欲・参加態度などで総合的に評価する。