

6 保健体育

科目名	エアロビクス	単位数	2	学年	第3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	エアロビクスの基本的な動きを学習する。
	5	柔軟運動	体を柔らかくし怪我の予防をする。
		筋力アップ運動	筋力をアップさせダンスの出来る体力を身につけさせる。
	6	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。
二 学 期	7		
	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。
	10	ヒップホップダンス	裏取りの音楽で体を動かす。
	11	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させる。
三 学 期	12		
	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させる。
	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。
	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