

平成29年度保健体育 [1年保健] シラバス

科目名	保健		教科名	保健体育
学年	1 学年	単位数	1 単位	担当者

概要 ねらい	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質と能力を育てる。				
年間 授業 計画	学 期	5	健康 の 考 え 方	1. 私たちの健康のすがた ・わが国における健康水準の向上 ・わが国における健康問題の変化	我が国の健康水準に関して理解させる。
				2. 健康のとらえ方 ・健康についての様々な考え方 ・健康の成り立ちと健康の保持増進	本時では比較的客観的な意味での健康の捉え方を補い、数字に表れにくい健康の側面を知る。
				3. 健康と意思決定・行動選択 ・意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因 ・健康的な意思決定・行動選択を実現する工夫	さまざまな保健活動や対策を活用し、それに参加・協力するために具体例をあげて説明できるようにする。
				4. 健康に関する環境づくり ・健康づくりを支える環境 ・ヘルスプロモーションの考え方にもとづく環境づくり	すべての人が自分たちの力で健康にいきていけるように支援するというヘルスプロモーションの考え方について理解を深める。
	一 学 期	11	健康 の 保 持 増 進 と 疾 病 予 防	5. 生活習慣病とその予防 ・生活習慣病とは ・生活習慣病の予防	生活習慣病に関する知的理解をめざし、自己の健康管理につとめる。
				6. 食事と健康 ・健康的な食生活の重要性と意義 ・健康的な食生活習慣の形成	どのような食事や食生活のあり方が健康に望ましいかを理解させる。
				7. 運動と健康 ・健康から見た運動の意義 ・健康づくりのための運動習慣の形成	健康からみた運動の意義を学び、健康のための運動、将来にわたり運動を継続していくためには何が必要か理解させる。
				8. 休養・睡眠と健康 ・健康から見た運動の意義 ・健康からみたよりよい休養・睡眠のとり方	よりよい休養・睡眠のあり方について理解させる。
	二 学 期	11	健康 の 保 持 増 進 と 疾 病 予 防	9. 喫煙と健康 ・喫煙の健康影響 ・喫煙開始の要因と依存性 ・喫煙への対策	喫煙の有害性を科学的に理解し、その対策や現在なされていることや必要なことを個人や社会レベルで説明できるようにする。
				10. 飲酒と健康 ・飲酒の健康影響 ・飲酒開始の要因と社会問題 ・飲酒への対策	飲酒の問題を科学的に理解し、どのような問題が起こりうるかを考え説明出来るようにする。
				11. 薬物乱用と健康 ・薬物乱用の健康影響 ・薬物乱用開始の要因と社会問題 ・薬物乱用の防止と対策	薬物乱用に関して科学的に理解しその対策について必要なことを個人や社会のレベルで考え説明できるようにする。
				12. 現代の感染症 ・感染症とは ・新たに注目される感染症 ・再び問題となっている感染症	感染症の流行の背景には自然環境や社会環境の変化がかかわっていることを理解する。
				13. 感染症の予防 ・感染症予防の原則 ・現代の感染症対策	現代社会で特に問題となっている感染症に関して実践的な理解を促す。

年間授業計画	二学期	10	健康の保持増進と疾病予防	14. 性感染症エイズとその予防 ・性感染症・エイズ ・性感染症・エイズ予防	エイズをめぐる状況について理解し具体的な対策を考えられるようにする。
				15. 欲求と適応機制 ・心と脳の働き ・さまざまな欲求 ・欲求不満と適応機制	欲求の階層性を理解させ、自分自身に当てはめて適応機制を説明出来るようにする。
				16. 心身の相関とストレス ・心身相関のしくみとストレス ・ストレスの影響と心の健康	心から体への影響と逆に体から心への影響を理解させる。
				17. ストレスへの対応 ・原因への対処 ・とらえ方を変えることによる対処 ・気分転換やリラクゼーション・信頼できる人や専門家への相談	ストレスの仕組みを理解し自分に合った対処法を考えられるようにする。
				18. 心の健康と自己実現 ・自己実現と心の健康との関係 ・自己実現の道筋と達成	心の健康な状態を保持・増進し、自分らしい生活をしていくために自己実現を学ぶ。
	三学期	3	交通安全	19. 交通事故の現状と要因 ・交通事故の現状 ・交通事故の要因	交通事故の現状と要因について理解する。
				20. 交通社会における運転者の資質と責任 ・安全な運転のための資質 ・交通事故の責任と補償	生命を尊重する態度や責任の自覚こそ重要であることを理解する。
				21. 安全な交通社会づくり ・法的な整備と施設・設備の充実・車の安全性の向上	安全な車選びのきっかけになることにも期待し、車の管理という面からもしっかり理解する。
		6	応急処置	22. 応急手当の意義とその基本 ・応急手当の意義 ・応急手当の手順	積極的な対処が人命救助に繋がることを理解させる。
				23. 心肺蘇生法 ・心肺蘇生法の意義と原理 ・心肺蘇生法の手順	心肺蘇生法に関心を持ち原理を理解し、正しい技術を身につけるように努力する。
24. 日常的な応急手当 ・けがの応急手当 ・熱中症の応急手当	実習などを組み、実際に高校卒業後に出来るようになっていくことが求められる。				

履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遅刻、欠席をしない。提出物は確実に。</li> <li>・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。</li> </ul>
--------	--

### 評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評価の観点	・学習内容に関心を持ち自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。	・生徒一人ひとりが自らの能力・適性に合った目標を立て、自主的に取り組むことができる。	・積極的に質問(発言)できる。	・学習活動を自己評価し、理解を深め、課題に取り組むことができる。
評価方法	・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・保健ノート	・定期テスト ・取り組む姿勢	・授業での取り組み

平成29年度保健体育〔2年保健〕シラバス

科目名	保健		教科名	保健体育
学年	2学年	単位数	1単位	担当者

概要 ねらい	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質と能力を育てる。				
年間授業計画	一学期	13	生涯の各段階における健康	1. 思春期と健康 ・思春期における体の発達の特徴 ・思春期の行動面、心理面の特徴	思春期の特徴について健康面を中心に理解する。
				2. 性意識と性行動の選択 ・性意識の男女差・性的欲求のあらわれ方の違い	性意識に関する男女の特性、性に関する情報の行動への影響とそれらへの対処について理解する。
				3. 結婚生活と健康 ・健康な結婚生活をおくるための留意点 ・結婚生活と家族の健康づくりとの関係	健康な結婚生活について心身の発達や本人・家族の保健の立場から理解する。
				4. 妊娠・出産と健康 ・受精、妊娠、出産の過程 ・妊娠、出産期の健康	受精・妊娠・出産の一連の過程を学習し、胎児や母親の心身の健康問題予防や健康のための支援について理解する。
				5. 家族計画と人工妊娠中絶 ・健康上からみた家族計画の意義 ・避妊法を選択する際の留意点 ・人工妊娠中絶の条件と女性への影響	家族計画（妊娠のコントロール）の意義や方法について理解する。
				6. 加齢と健康 ・加齢にともなう心身の変化 ・中高年期の過ごし方の留意点	加齢に伴う心身の健康を、イメージをもって理解出来るようにする。
				7. 高齢者のための社会的取り組み ・高齢者の生活と健康に関する現状 ・高齢社会に対応した保健・医療・福祉の連携の意義	社会対策について理解する。
	二学期	6	医療制度及び地域の保健・医療機関の保健	8. 保健制度とその活用 ・保健行政の役割としくみ ・保健サービスの内容とその活用	個人や環境の健康を直接的・間接的に支援するものだが、自分に関わるものとして理解する。
				9. 医療制度とその活用 ・わが国の医療保険のしくみ ・医療費の支払われるしくみ	自分の経験を用いて医療費が補助金、医療保険、自己負担からなることを理解させる。
				10. 医療品と健康 ・医療機関の選び方 ・受診時に、医療機関および医師から情報をえる質問事項	医療機関にもさまざまな役割があり、それらが有機的に関連していることを理解させる。
		1	様々な活動や対策	11. さまざまな保健活動や対策 ・健康づくりのための活動 ・民間機関の保健活動 ・国際機関の保健活動	日本や世界において、どのような保健活動や対策が行われているかを理解する。
			環	1. 大気汚染と健康 ・大気汚染の発生原因と健康への影響	大気汚染がどのように健康に影響するかの過程を説明出来るようにする。

年間授業計画	二学期	5	境と健康	2. 水質汚濁と健康 ・水質汚濁の発生原因と健康への影響	水質汚濁の起こり方と健康影響の過程を説明出来る様にする。
				3. 健康被害の防止と環境対策 ・環境汚染の防止、改善への対策	環境汚染の防止、改善への対策について理解する。
		5	環境と食品の健康	4. 環境衛生活動のしくみと働き ・ごみ処理 ・上下水道の整備とし尿の処理	まずゴミ処理の過程について理解し問題点や対策について考える。
	5. 食品衛生活動のしくみと働き ・食品衛生管理のために行政、製造、生産者が行う対策			業者の製造・加工・保存・流通における基準等の遵守、遵守状況に対する行政の監視について理解する。	
	6. 食品と環境の保健と私たち ・食品の安全性のためにできる対策			消費者の責任について理解する。	
	三学期	5	労働と健康	7. 働くことと健康 ・働くことと健康の相互関係 ・働く場所の職場環境と健康問題	健康への影響にはプラス面とマイナス面があることを理解し健康が豊かな人生の基盤であることをおさえる
8. 労働災害・職業病と健康 ・労働災害の職場と個人の防止対策 ・職場における健康動				労働災害の防止と職業病の予防について理解する	
9. 健康的な職場生活 ・職場の健康増進対策について ・日常生活での健康増進について				職場の健康増進対策としての生活習慣病の予防とストレスへ対処について理解する。	

履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遅刻、欠席をしない。提出物は確実に。</li> <li>・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。</li> </ul>
--------	--

評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
評価の観点	・学習内容に関心を持ち自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。	・生徒一人ひとりが自らの能力・適性に合った目標を立て、自主的に取り組むことができる。	・積極的に質問(発言)できる。	・学習活動を自己評価し、理解を深め、課題に取り組むことができる。
評価方法	・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・保健ノート	・定期テスト ・取り組む姿勢	・授業での取り組み

# 平成29年度保健体育 [1・2年女子] シラバス

科目名	体育			教科名	保健体育
学年	1 学年	単位数	2 単位	担当者	

概要・ねらい 運動を通じてスポーツを科学する力を養い、自分の体と対話しながら仲間の体に共感できることの大切さを学ばせる。また、心の教育を含め「生きる力」に役立つ健康や体力の育成と日常生活や各種運動の中に応用し実践できる能力を育てる。

年間授業計画	学期	時配 時間当	学習内容	評価基準
	一学期	26	1. 体づくり運動 (体力テスト) 2. 体育理論  3. サッカー ・パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム 4. ソフトボール ・守備、バッティング、ゲーム	1. 体力の3要素(持久走・スピード・筋力)の測定。自分の体力を知る。体力の保持増進をはかる。 2. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 3. サッカーの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。 4. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。
二学期	30	1. 水泳 ・クロールの練習・測定 ・平泳ぎの練習・測定 2. ダンス ・大きな動作で表現する ・リズム・ステップの修得 空間・隊形の工夫 3. 持久走 ・時間内に3Kmを走る。 4. 体育理論	1. 水泳の基礎基本となる動きを修得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようにする。 2. リズムにのって体を動かし、テーマにそって表現できる技術を身につける。 3. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。 4. スポーツが経済的に及ぼす影響を理解する。またスポーツのはじまりと発展について理解する。	
三学期	16	1. 体づくり運動 ・筋トレ、ストレッチ 2. バスケットボール ・パス、ドリブル、シュート 3. バレーボール ・オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク 4. バドミントン クリアー、ドリブル、スマッシュ、サーブ	1. 自己の体力を知り、筋力の向上と柔軟性を養う。 2. バスケットボールの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。 3. バレーボールの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。 4. バドミントンの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。	

履修上の注意 ・遅刻、欠席をしない。 ・安全面に留意して運動に取り組む。  
 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。

## 評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価の観点	種目の特性に関心を持ち自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。仲間と協力することができる	生徒一人ひとりが自らの能力・適性に応じた目標を立て、自主的に取り組むことができる	自己の身体や動きに対する感覚を養い、種目に応じた技能や表現を身につける。	学習活動を自己評価し、理解を深め、ルールやマナー、安全に関する知識を身につける。
評価方法	・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・振り返りシート	・実技テスト ・取り組む姿勢	・授業での取り組み

# 平成29年度保健体育 [1・2年男子] シラバス

科目名	体育			教科名	保健体育
学年	1 学年	単位数	2 単位	担当者	

概要・ねらい 運動を通じてスポーツを科学する力を養い、自分の体と対話しながら仲間と共感できることの大切さを学ばせる。また、心の教育を含め「生きる力」に役立つ健康や体力の育成と日常生活や各種運動の中に応用し実践できる能力を育てる。

年間授業計画	学期	時配 時間当	学習内容	評価基準
	一学期	26	1. 体づくり運動 (体力テスト) 2. 体育理論 3. 水泳 ・水慣れ ・クロールの練習・測定 ・平泳ぎの練習・測定	1. 体力の3要素(持久走・スピード・筋力)の測定。自分の体力を知る。体力の保持増進をはかる。 2. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 3. 水泳の基礎基本となる動きを修得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようにする。
二学期	30	1. バasketボール ・パス、ドリブル、シュート 2. バレーボール ・オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク 3. 柔道 ・礼法 姿勢、組み方 受け身、基本動作 ・技の修得 4. 持久走 ・時間内に4Kmを走る。	1. バasketボールの基礎・基本の技術を理解しバasketボールの楽しさを経験する。 2. 基本の動きを修得し、初歩的な3段攻撃を活かしたゲーム展開ができるようにする。 3. 礼節や基本動作(受け身・体さばき)の習得、形を修得する。 4. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。	
三学期	16	1. 体育理論 2. 体づくり運動 ・筋トレ、ストレッチ 3. サッカー ・パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム	1. スポーツが経済的に及ぼす影響を理解する。またスポーツのはじまりと発展について理解する。 2. 自己の体力を知り、筋力の向上と柔軟性を養う。 3. サッカーの基礎・基本の技術を修得し楽しさを味わうことができるようにする。	

履修上の注意 ・遅刻、欠席をしない。 ・安全面に留意して運動に取り組む。  
 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。

## 評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価の観点	種目の特性に関心を持ち自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。仲間と協力することができる	生徒一人ひとりが自らの能力・適性に応じた目標を立て、自主的に取り組むことができる	自己の身体や動きに対する感覚を養い、種目に応じた技能や表現を身につける。	学習活動を自己評価し、理解を深め、ルールやマナー、安全に関する知識を身につける。
評価方法	・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・振り返りシート	・実技テスト ・取り組む姿勢	・授業での取り組み

# 平成29年度保健体育 [3年女子] シラバス

科目名	体育			教科名	保健体育
学年	3学年	単位数	3単位	担当者	

概要・ねらい  
運動を通じてスポーツを科学する力を養い、自分の体と対話しながら仲間と共感できることの大切さを学ばせる。また、心の教育を含め「生きる力」に役立つ健康や体力の育成と日常生活や各種運動の中に応用し実践できる能力を育てる。

年間授業計画	学期	時配 時間当	学習内容	評価基準
	一学期	39	1. 体づくり運動 (体力テスト) 2. 体育理論 3. サッカー ・パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム 4. ソフトボール ・守備、バッティング、ゲーム	1. 体力の3要素(持久走・スピード・筋力)の測定。自分の体力を知る。体力の保持増進をはかる。 2. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 3. サッカーの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。 4. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。
二学期	45	1. 水泳 ・クロールの練習・測定 ・平泳ぎの練習・測定 2. ダンス ・大きな動作で表現する ・ステップの修得 空間・隊形の工夫 3. 持久走 ・時間内に3Kmを走る。 4. 体育理論	1. 水泳の基礎基本となる動きを修得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようにする。 2. リズムにのって体を動かし、テーマにそって表現できる技術を身につける。 3. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。 4. スポーツが経済的に及ぼす影響を理解する。またスポーツのはじまりと発展について理解する。	
三学期	21	1. 体づくり運動 ・筋トレ、ストレッチ 2. バスケットボール ・パス、ドリブル、シュート 3. バレーボール ・オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク 4. バドミントン クリアー、ドリブル、スマッシュ、サーブ	1. 自己の体力を知り、筋力の向上と柔軟性を養う。 2. バスケットボールの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。 3. バレーボールの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。 4. バドミントンの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わいゲームができるようにする。	

履修上の注意  
 ・遅刻、欠席をしない。・安全面に留意して運動に取り組む。  
 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。

## 評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価の観点	種目の特性に関心を持ち自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。仲間と協力することができる	生徒一人ひとりが自らの能力・適性に応じた目標を立て、自主的に取り組むことができる	自己の身体や動きに対する感覚を養い、種目に応じた技能や表現を身につける。	学習活動を自己評価し、理解を深め、ルールやマナー、安全に関する知識を身につける。
評価方法	・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・振り返りシート	・実技テスト ・取り組む姿勢	・授業での取り組み

平成29年度保健体育 [3年男子] シラバス

科目名	体育			教科名	保健体育
学年	3学年	単位数	3単位	担当者	

概要・ねらい 運動を通じてスポーツを科学する力を養い、自分の体と対話しながら仲間と共感できることの大切さを学ばせる。また、心の教育を含め「生きる力」に役立つ健康や体力の育成と日常生活や各種運動の中に応用し実践できる能力を育てる。

年間授業計画	学期	時配 時間当	学習内容	評価基準
	一学期	39	1. 体づくり運動 (体力テスト) 2. 体育理論 3. 水泳 ・水慣れ ・クロールの練習・測定 ・平泳ぎの練習・測定	1. 体力の3要素(持久走・スピード・筋力)の測定。自分の体力を知る。体力の保持増進をはかる。 2. スポーツの意義や必要性を理解する。競技スポーツの現状を理解する。 3. 水泳の基礎基本となる動きを修得し、クロールと平泳ぎでより長く泳げるようにする。
二学期	45	1. バasketボール ・パス、ドリブル、シュート 2. バレーボール ・オーバーパス、アンダーパス、サーブ、スパイク 3. 空手 ・立ち方、構え、目線の置き方 ・形の修得 4. 持久走 ・時間内に4. 5Kmを走る。	1. バasketボールの基礎・基本の技術を理解しバasketボールの楽しさを経験する。 2. 基本の動きを修得し、初歩的な3段攻撃を活かしたゲーム展開ができるようにする。 3. 礼節や細かい動き、形を修得する。 4. 規定の時間内に完走し、体力向上に繋げる。	
三学期	21	1. 体育理論 2. 体づくり運動 ・筋トレ、ストレッチ 3. サッカー ・パス、ドリブル、シュート、トラップ、ゲーム 4. ソフトボール ・捕球の練習、バッティング、ゲーム	1. スポーツが経済的に及ぼす影響を理解する。またスポーツのはじまりと発展について理解する。 2. 自己の体力を知り、筋力の向上と柔軟性を養う。 3. サッカーの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わうことができるようにする。 4. ソフトボールの基礎・基本の技術を習得し楽しさを味わうことができるようにする。	

履修上の注意 ・遅刻、欠席をしない。 ・安全面に留意して運動に取り組む。  
 ・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。

評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
評価の観点	種目の特性に関心を持ち自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。仲間と協力することができる	生徒一人ひとりが自らの能力・適性に応じた目標を立て、自主的に取り組むことができる	自己の身体や動きに対する感覚を養い、種目に応じた技能や表現を身につける。	学習活動を自己評価し、理解を深め、ルールやマナー、安全に関する知識を身につける。
評価方法	・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・振り返りシート	・実技テスト ・取り組む姿勢	・授業での取り組み



平成29年度保健体育 [スポレク] シラバス

科目名	スポレク			教科名	保健体育
学年	3年	単位数	2単位	担当者	

概要・ねらい 主体的・計画的な運動実践に取り組むことで、生涯を通してスポーツの楽しさや喜びにかかわることができる資質や能力を育てる。

年間授業計画	学期	時配 時間当	学習内容	評価基準
	一学期	25	1. ウェイトトレーニング ・オリエンテーション ・バランスボール ・体幹トレーニング ・倒立 ・スクワット ・ベンチプレス ・ハイスナッチ ・デッドリフト ・ハイクリーン ・プレス 2. ソフトバレーボール ・オリエンテーション ・パスの習得 (オーバーハンドパス・アンダーハンドパス) ・サーブの習得 ・スパイクの習得 ・ゲーム	1. ウェイトトレーニングの基礎・基本の技術を習得し体力の向上に繋げる。  2. ソフトバレーボールの基礎・基本の技術を修習得し楽しさを味わうことができるようにする。
	二学期	35	1. グランドゴルフ ・オリエンテーション ・クラブの使い方 ・スイング練習 ・ボールの打ち方 ・コースゲーム 2. タッチフットボール ・オリエンテーション ・ボールの握り方 ・パス練習 (ショートパス・ロングパス) ・捕球練習 ・ランニングプレー ・ゲーム	1. グランドゴルフの基礎・基本の技術を修習得し楽しさを味わうことができるようにする。  2. タッチフットボールの基礎・基本の技術を修習得し楽しさを味わうことができるようにする。
	三学期	10	1. エアロビクス ・オリエンテーション ・柔軟性と持久力を身につける ・リズムに乗って動いてみる ・動きを覚える ・一連の動きを身につける	1. エアロビクスの基礎基本の動きを習得しリズムにのって動けるようにする。また、柔軟性の向上をはかる。

履修上の注意 ・遅刻、欠席をしない。・安全面に留意して運動に取り組む。  
・積極的に授業に参加し、興味・関心・意欲をもって取り組む。

評価の観点と評価方法

各観点	関心・意欲・態度	思考力・判断力	技能・表現力	知識・理解
評価の観点	種目の特性に関心を持ち自ら学ぶ意欲で積極的に取り組む姿勢がある。仲間と協力することができる	生徒一人ひとりが自らの能力・適性に応じた目標を立て、自主的に取り組むことができる	自己の身体や動きに対する感覚を養い、種目に応じた技能や表現を身につける。	学習活動を自己評価し、理解を深め、ルールやマナー、安全に関する知識を身につける。
評価方法	・授業参加態度 ・姿勢 ・行動観察	・行動観察 ・振り返りシート	・実技テスト ・取り組む姿勢	・授業での取り組み