運動と健康　２単位（４５時間）

科目目標：１．あらゆる年齢、体力に応じた健康運動のあり方を理解する。
２．身体運動の楽しさに触れ、生涯にわたって運動を楽しむ態度を養う。

講　　師：　保健体育教諭

評価方法：出席状況・授業態度・テストによる評価

テキスト：必要に応じてプリント配布

単　元	教　育　内　容	時間	授業形態	備考
	１．ガイダンス	４５	講義	
	２．有酸素運動（ウォーキング）		演習	実技㈱
	３．有酸素運動（エアロビクス）			実技㈱
	４．バドミントン（１）			実技㈱
	５．バトミントン（２）			実技㈱
	６．バトミントン（３）			実技㈱
	７．ソフトバレーボール（１）			実技㈱
	８．ソフトバレーボール（２）			実技㈱
	９．フライングディスク			実技㈱
	10．ﾄﾞｯﾁﾋﾞｰ			実技㈱
	11．運動不足とは		講義	
	12．ダイエットについて		講義	
	13．子どもの健康とあそび		演習	実技㈱
	14．伝承遊び体験			実技㈱
	15．レクリエーションについて			実技㈱
	16．レクリエーション実習			実技㈱
	17．レクリエーション実習			実技㈱
	18．障害者体験（１）			実技㈱
	19．障害者体験（２）			実技㈱
	20．障害者体験（３）			実技㈱
	21．障害者とともに（講演会的なもの）			実技㈱
	22．まとめ		講義	