

スポーツ科学		健康系〔保健体育〕	学校設定科目	自由選択	通年	2単位
履修上の注意	特になし					
授業の目標・内容	<p>インターネットを活用し、体育・スポーツの合理的な実践、および健康の増進と体力の向上に活用することができる資質や能力を育てることを目的とした授業です。</p> <p>1. 現代社会とスポーツ ・スポーツの役割 ・スポーツの楽しみ方 ・スポーツの現状と課題  2. 体力トレーニングと栄養 ・体力と体力トレーニング ・体力トレーニングの方法 ・女性のトレーニング ・スポーツと栄養  3. 運動技能の特性と練習法 ・運動技能の構造と練習法 ・スポーツの特性と練習法  4. 運動と安全</p>					
使用教材(費用)	自主作成教材(教材費用は必要ありません)					
評価規準・方法など	定期試験、レポート等の提出物、テーピング・マッサージ等の実技、授業への参加状況などにより、総合的に評価します。					
備考	上記の内容を中心に、生徒の興味ある分野を取り入れることのできるバリエーションの豊富な授業です。スポーツに興味のある人に履修を勧めます。スポーツの必要性や効果、技能の構造に応じた合理的な練習のしかた、安全等の知識について学習します。					
体のしくみ		健康系〔保健体育〕	学校設定科目	自由選択	通年	2単位
履修上の注意	特になし					
授業の目標・内容	<p>人間の体のしくみを理解して、自分の体に興味・関心を持ち、生涯にわたる心身の健康保持増進に役立てる知識を身につけ、実生活で実践できる能力と態度を養うことを目的とした授業です。学習内容及び項目はつぎの通りです。</p> <p>1. 骨格系                    7. 神経系  2. 筋肉系                    8. 内分泌系  3. 循環器系                9. 生殖器系  4. 呼吸器系                10. 免疫  5. 消化器系                11. アレルギー  6. 泌尿器系                12. 体温調節、恒常性</p>					
使用教材(費用)	自主作成教材(教材費用は必要ありません)					
評価規準・方法など	体のしくみに対して関心を持ち、意欲的に学習にとりこんでいるか、毎回小テストをおこない、知識を身につけているかの判断資料とします。定期試験・レポート・ノート・プリント提出状況と授業への参加状況により、総合的に評価します。					
備考	看護系や医療系に進学を考えている人に履修をおすすめします。					
健康課題探究		健康系〔保健体育〕	学校設定科目	自由選択	半期	1単位
履修上の注意	特になし					
授業の目標・内容	<p>現代の健康課題を、インターネットなどから調べた健康に関する資料を用いて学習します。</p> <p>1. 高血圧、心臓病、脳卒中、肝硬変などの生活習慣病や、その予防対策について学びます。  2. 肩こりや偏頭痛・腰痛などの不定愁訴や、貧血・過敏性大腸炎などの思春期に見られる疾病について学びます。  3. 健康診断の検査方法と結果に記載された各詳細項目の意味について学習し、健康行動計画が立てられるようになります。</p>					
使用教材(費用)	自主作成教材					
評価規準・方法など	現代の健康課題に対して関心を持ち、意欲的に学習にとりこんでいるか、自分にあった課題を設定し、適切な課題解決の方法を考え判断し、知識を身につけているか、定期試験、提出物、授業への参加状況などにより、総合的に評価します。					
備考	健康促進の考え方に立ち、現代の健康課題を多面的にとらえ、生涯にわたって心身の健康を保持増進できる態度と能力を養うことを目的とした授業です。医療・衛生系、看護・介護系や体育・スポーツ系の進学を考えている人に履修をおすすめします。					

マリンスポーツ		健康系【保健体育】	学校設定科目	自由選択	集中	1単位
履修上の注意	海で顔を上げて、平泳ぎができる程度の泳力があること。 集中講座のため、全日程出席可能であること。日程などの詳細は実際の募集要項を確認すること(夏期休業中にも授業がおこなわれる)。					
授業の目標・内容	<p>海洋スポーツの知識と技能を修得することを通して、海の楽しさを味わうとともに厳しさも理解し、生涯にわたって海に親しむ資質や能力を身につけます。また三浦の海と人を理解し、地域に根ざした海洋スポーツの推進に寄与する態度を身につけます。授業内容は、つぎの通りです。</p> <p>◇事前講義 6月下旬～7月上旬 ◇救急法講習 7月中旬 ◇シュノーケリング 7月下旬の2日間</p> <p>シュノーケリング基本技能の修得(用具の扱い方、呼吸法など) シュノーケリングを用いた自然観察(</p>					
使用教材(費用)	水着(シーカヤックレンタル代・保険料などを含み費用未定)					
評価規準・方法など	自然の厳しさとしらさを知ることが目的です。目的にあった活動ができたか、目標を達成できたかを評価します。					
備考	<p>シュノーケリングでは、海中散歩を楽しみ、海の生物を観察します。 最後の2日間は、シーカヤックを体験し、海上散歩に出かけます。 費用(未定)がかかりますが、ぜひマリンスポーツに挑戦しましょう。 3年次の就職希望者は日程が重なることがありますので、注意してください。 * 諸事情により開講できないことがあります。</p>					
ゴルフ実践		健康系【保健体育】	学校設定科目	自由選択	集中	1単位
履修上の注意	集中講座のため、全日程出席可能であること。日程などの詳細は実際の募集要項を確認すること。					
授業の目標・内容	<p>葉山パブリックコース・練習場にて授業。 【期間】4月中旬から7月中旬までの毎週水曜日午後(予定) 【時間】14:30学校出発 17:10葉山パブリック出発(JR衣笠駅、逗子駅) 【内容】事前指導・実践練習10回・事後指導 ◇ゴルフ場にお</p>					
使用教材(費用)	費用 9580円(練習ボール代500円×8、練習クラブ代300円×8、コース時クラブセット1000円×2、靴代500円×2、保険90円×2)					
評価規準・方法など	「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「運動の技能」、「知識・理解」の4観点を総合的に判断し、評価します。					
備考	<p>定員20名。 移動方法:葉山カントリー倶楽部バスにて送迎(学校～葉山パブリック練習場～JR衣笠駅かJR逗子駅)。 体育授業においてゴルフを種目選択している事が望ましい。(並行も可)</p>					