

39期生（令和2年4月入学） 授業内容計画

教科名【 体育及び体育実習 】

教員名【 福島 利香 】

講義No.	授 業 内 容	
	大 分 類	内 容
1	生命誕生 健康の定義	映像を通しての生命誕生 命の大切さを知る
2	実技1	ストレッチ・ジョギングを行い汗をかく楽しさを体験
3	生活習慣病 メタボリックシンドローム	自分自身の生活習慣病を見極める
4	実技2	ストレッチ・ジョギングを行い汗をかく楽しさを体験
5	睡眠	良質な睡眠とは
6	実技3	ストレッチ・ジョギングを行い汗をかく楽しさを体験
7	歯周病	歯周病の健康リスクを知る
8	実技4	ストレッチ・ジョギングを行い汗をかく楽しさを体験
9	タバコの害 呼吸器疾患	慢性閉塞性肺疾患について知る
10	実技5	ストレッチ・ジョギングを行い汗をかく楽しさを体験
11	認知症	認知症予防
12	実技6	ストレッチ・ジョギングを行い汗をかく楽しさを体験
13	外科的障害 応急処置	応急処置を知る
14	実技7テスト	ストレッチ・ジョギングを行い汗をかく楽しさを体験
15	学期末試験	

到達目標：・運動を続けることから健康寿命を延ばせるよう少子高齢化社会の日本の社会の中で生涯にわたり心身共に健康である最低限の知識を学ぶ。

・有酸素運動・筋抵抗運動・筋調整運動を通して生涯にわたり運動することの大切さ自己効力感の強化を図る。

教科書名【 プリント使用 】

単位履修の方法と達成度の測定方法

授業態度、小テスト・学期末実技・筆記テストの成績で判定

- ・授業評価は出席回数が10回以上無ければ、E判定となる。
- ・授業評価は出席回数が10回以上無ければ、D判定となり期末試験を受験できない。
- ・S・A・B・C・Dで判定（Dは不合格）

（総合獲得点数 S：90点以上 A：80～89点 B：70～79点 C：60～69 D：59点以下※不合格）

※D評価の者は、教員が必要と判断した場合には再試験を行うことができる。