

講義名	体育
開講学年	2年
講義開講時期	前期
開講曜日・時間	水曜日 3・4 時間目
単位	2

担当教員

福島利香

授業の達成目標	健康についての講義 体を動かす実技を通して生涯の健康管理ができる力を養うことを目標とする
授業の概要	健康を維持するための知識を踏まえた講義と体の動かし方を学ぶ実技
授業形式	講義と実技

授業計画表

回	項目	内容	キーワード・備考
1	講義・導入	生命誕生映像を通して命の大切さを学ぶ 運動時の目標心拍数の計算・ダイエット	安静時心拍数 運動強度
2	実技・自身の体の仕組み	椅子を使った体操・ストレッチ	セルフメンテナンス
3	講義	運動の種類と効果	生活習慣病 1
4	講義	歯周病	生活習慣病 2
5	実技	リズム運動	音楽を使った運動
6	講義	飲酒と喫煙	生活習慣病 3
7	講義	肥満とダイエット・睡眠	生活習慣病 4
8	実技	椅子を使った運動	セルフメンテナンス
9	講義	自律神経失調症・心の病	スマホ依存との関連
10	講義	高齢者の健康・認知症	
11	実技	ストレッチ運動	セルフメンテナンス
12	講義	救急時の対応 1	
13	講義	救急時の対応 2	
14	実技	自身にあった運動目標の立て方	セルフメンテナンス
15	テスト		

事前・事後学習の内容	プリントの見直しと自身のライフスタイルの見直し改善
成績評価の方法	講義授業態度10% 実技授業態度10% テスト80% 評価基準は合計90点以上：S 85点～89点：A+ 80～84点A 75点～79点：B+ 70点～74点：B 65点～69点：C+ 60点～64点：C 60点以下DとしDは不合格とする ただし出席が2/3未満の場合評価はせず不合格とする
教材	適宜プリント配布