

講義名	体育及び実技
開講学年	1 年
講義開講時期	前期
開講曜日・時間	木曜日 3～4 時間目
単位	1

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 骨格・神経について 運動時の目標心拍数の計算・ダイエット 運動の種類とその効果	安静時心拍数 運動強度 生活習慣病 1
2	実技	ストレッチ・身体測定	セルフメンテナンス
3	講義	歯周病	生活習慣病 2
4	実技	有酸素運動	セルフメンテナンス
5	講義	飲酒と喫煙	生活習慣病 3
6	実技	リズム運動	音楽を使った運動
7	講義	肥満とダイエット・睡眠	生活習慣病 4
8	講義	自律神経失調症・心の病	スマホ依存との関連
9	実技	椅子を使った運動	セルフメンテナンス
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	実技	筋肉トレーニング	セルフメンテナンス
14	講義	救急時の対応 2	
15	実技	自身の生活にあった運動目標の立て方	セルフメンテナンス

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