

## (基礎分野)

授業科目	健康科学	講師	外部講師		単位数
					1
学習目標	1.健康維持にとってのスポーツの役割を理解する。 2.健康な生活を送るために必要な身体運動の実際を学ぶ。				時間数
					15
					学年
					1
					時期
回数	主題	学習内容		授業方法	講師
1	健康と運動	1.運動の目的 2.健康管理と運動 1)トレーニングの原則 2)運動の危険性と障害予防 3.発達段階・性別・経験に合わせた運動の必要性 1)栄養と運動の関係 2)コンディショニングの方法と休養		講義	外部講師
2～3	運動の種類と効果	1.有酸素運動と無酸素運動 2.柔軟性と障害予防 3.ダイエットとシェイプアップ 4.ウォーキングの効用		実技	
4～7	実技	1.球技 2.ヨガ (ヨガ・笑いヨガ) 3.エアロビクス 4.ダンス 5.体力テスト		実技	
8	評価	単位認定試験 (45分)			
評価方法	筆記試験・実技・参加度による総合評価	テキスト	なし		