

## (基礎分野)

授業科目	保健体育	講師	外部講師	単位数
				1
学習目標	1.運動の意義を実践を交えながら学ぶ。 2.健康な生活を送る上で必要な身体運動のメカニズムについて理解を深める。 3.運動習慣を身につける。			時間数
				30
				学年
				1
				時期
				第1～2学期
回数	主 題	学習内容	授業方法	講師
1	運動による心身への影響	1.運動生理 2.性・年齢・経験などにあわせた運動 3.運動の危険性と障害予防 4.トレーニングの原則 5.コンディショニングの方法と休養 6.栄養と運動の関係	講義	外部講師
2 3	運動の種類と効果	1.有酸素運動 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 5		1.バスケットボール	実技	
6 7		1.バレーボール	実技	
8 ～ 11		1.ヨガ 2.卓球 3.パボミントン 4.エアロビクス	実技	
12 13		1.バランスボール運動	実技	
14		1.体力テスト 2.笑いヨガ 3.フォークダンス	実技	
15		評価	筆記試験	
評価方法		実技(参加度) 観察法・筆記試験 100点	テキスト	なし