

科目名		授業形態	担当教員名	
保健体育 I		講義・実技	田中 靖人	
時間数（単位数）		授業回数	年次	開講時期
30 時間（1 単位）		15 回	1 年次	前期
授業の目的・概要				
<p>本講座では、スポーツに積極的に取り組むことができるような知識や、スポーツの経験を伝えることを目的とする。様々な種目の実践を通して、スポーツの楽しさを味わったり、クラスメートとの親睦を図れることを目指したい。講義では、スポーツの必要性や安全面を理解できるような内容を伝え、実践に活かせる態度を養成することや、スポーツに関するトピックについて講義し、スポーツへの興味や関心を高めさせたい。</p>				
授業の到達目標				
<p>スポーツをすることの意義を知り、身体を動かすことの楽しさを味わうこと、スポーツに関わるニュース等について、興味関心を深めることを目標とする。</p>				
授業計画				
回	内容			
1	講義：スポーツ活動における我が国の現状			
2	実技：レクリエーション			
3	実技：体力測定 1			
4	実技：体力測定 2			
5	講義：健康づくりのために必要なこと			
6	実技：球技 1－1			
7	実技：球技 1－2			
8	実技：球技 1－3			
9	実技：球技 1－4			
10	講義：メタボリックシンドローム			
11	実技：球技 2－1			
12	実技：球技 2－2			
13	実技：球技 2－3			
14	実技：球技 2－4			
15	講義：熱中症とその予防			
成績の評価法と基準				
種別	割合	評価基準・その他備考		
定期試験	100%	進捗や講義内容によっては、レポートに置き換えることがある。		
レポート				
小テスト				
平常点		欠席が多い場合は、課題点（定期試験）から減点することがある。		
その他				
自由記載	けがや病気等で実技ができない場合は相談すること。			
教科書				
書名	著者・編集者名		出版社名	
なし				
自由記載				
参考文献				
書名	著者・編集者名		出版社名	
なし				
自由記載	参考文献は定めないが、必要に応じて指示することがある。			
備考				
<p>実技受講の際には、運動にふさわしい服装で臨み、装飾品等は危険防止のため外すこと。天候や進捗、履修者数によって実技種目や講義日を変更する場合があります。</p>				