

科目名		授業形態	担当教員名	
保健体育Ⅱ		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	後期
授業の目的・概要				
「保健体育Ⅰ」に続き、生涯にわたってスポーツを継続できる知識や、技術を深めることを目的とする。 後期では特に、健康増進にむけた運動や、簡便な親しみやすかつ、今までに行ったことのない種目を紹介したい。 講義では前期同様、スポーツに関するトピックを紹介しスポーツへの興味や関心を高めさせることや、スポーツを継続できるような知識を伝えたい。				
授業の到達目標				
生涯スポーツの意義を知り、身体を動かすことの重要性を知ること、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。				
授業計画				
回	内容			
1	講義：ダイエットプログラムの実際			
2	実技：ニュースポーツ 1－1（フライングディスクを使った種目）			
3	実技：ニュースポーツ 1－2			
4	実技：ニュースポーツ 1－3			
5	実技：ニュースポーツ 1－4			
6	実技：ニュースポーツ 1－5			
7	講義：ダイエットについて考える			
8	実技：球技 3－1（フットサル、バスケットボール、卓球等）			
9	実技：球技 3－2			
10	実技：球技 3－3			
11	実技：球技 3－4			
12	講義：有酸素運動のすすめ			
13	実技：健康づくり運動 1－1			
14	実技：健康づくり運動 1－2			
15	講義：まとめ			
成績の評価方法と基準				
種別	割合	評価基準・その他備考		
筆記試験	100%	進度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・課題				
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				
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。 天候や進度、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。				