

科目区分	基礎分野	履修学年	1年後期	単位数	1	時間数	15
科目名	保健体育			担当教員	鈴木 明		
使用テキスト							
テキスト以外の教材・参考書等	講義の中で、参考資料を配布します。 参考書は適宜紹介します。						
授業の概要及び到達目標							
<p><u>授業の概要</u></p> <p>運動は心身ともに健康な状態の維持と関連し、健康で自立した生活を送ることができる健康寿命延伸のため必要不可欠である人々の生活と運動、健康状態について学ぶ。</p> <p><u>到達目標</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康増進・疾病予防に役立つ食・運動・休養の方法を理解できる。</li> <li>2. 健康を支える基礎的な知識を習得し、現在や将来に起こりうる健康課題に対して対応できるような健康の認識を高める。</li> <li>3. 理論と実践から身体運動についての理解を深め、健康における重要性を学ぶ。</li> <li>4. 生活の中に運動を取り入れる必要性を学ぶ。</li> </ol>							
評価方法	<p>&lt;成績評価方法&gt;</p> <p>平常点(座学講義時にはショートテストを行う) 20%</p> <p>筆記試験 40%</p> <p>実技(授業への参加、習熟度、コミュニケーション力などを総合的に評価する) 40%</p> <p>&lt;評価基準&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康を支える基礎的な知識を習得できたか。</li> <li>2. 理論と実践から身体運動についての理解を深め、健康上のさまざまな状況に適宜対応できる知識と身体能力を習得できたか。</li> <li>3. 心身のコンディションを自己管理する重要性を理解し、基礎的手法を習得できたか。</li> </ol>						
備考	関連科目：公衆衛生学,地域の健康と社会生活,地域・在宅看護論,成人看護学,老年看護学,小児看護学						

回数	授業計画 学習内容	備考
1	生活習慣と健康について学ぶ (健康日本 21 を中心として)	
2	現代における健康問題について学ぶ (ヘルスプロモーションを中心として)	
3	トレーニングの基礎理論について学ぶ (筋力、持久力トレーニングおよびストレッチングについて)	
4	体育実技Ⅰ：自分自身の体力年齢を知るための運動	
5	体育実技Ⅱ：生涯スポーツ紹介(ソフトバレーボール・インディアカ)	
6	体育実技Ⅲ：生涯スポーツ紹介(ドッチビーを使用した運動)	
7	体育実技Ⅳ：生涯スポーツ紹介(ユニホック)	
8	終講試験 まとめ解説	