

(科目コード : 5000120061Y1)

【改訂】第31版(2013-03-21)

【科目】保健・体育

【科目分類】一般科目 【選択・必修の別】必修

【学期・単位数】通年・2単位

【対象学科・専攻】1組 1年

【担当教員】前期：櫻岡 広  
後期：櫻岡 広

### 【授業目標】

自分自身の身体の仕組みを知り、理解することを目標とする。社会生活の中で生涯にわたりスポーツに親しみ、健康で安全な生活を営む知識と能力を修得する。

### 【教育方針・授業概要】

前期

- ・スポーツテスト{自分自身の能力(体力)を知る}
- ・心拍数の測定(講義)
- ・球技大会の練習(スポーツ種目別の練習)
- ・心肺蘇生法(講義&実習)

後期

- ・至適歩行速度の説明(講義)
- ・トレーニング1 至適歩行速度を求める。
- ・トレーニング2 股関節の可動域の拡大
- ・サッカー
- ・AIDSについて(講義)

### 【教科書・教材・参考書等】

教科書は使わない、必要に応じてプリントを配布

### 【成績評価方法】

[前期]中間試験：0%、期末試験：0%、レポート：0%、前期 心肺蘇生法テスト 60% 授業に対する取り組み方 40%

[後期]中間試験：0%、期末試験：0%、レポート：0%、後期 至適歩行速度テスト 50% 授業に対する取り組み方 30% 提出物 20%

### 【授業計画】(保健・体育)

回数	授業の主題	内容	レポート	宿題
1	オリエンテーション	1年間の授業の説明・注意事項		
2～3	スポーツテスト	50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び等		
4	講義	身体活動のエネルギー		
5	スポーツテスト	持久走		
6～8	スポーツ	ソフトボール		
9～11	球技大会練習	出場種目に別れて練習		
12～15	救急処置	ダミーを使って心肺蘇生法が確実に出来るようにする		
16	講義	至適運動強度について		
17～19	歩行	個々人の至適歩行速度を求める		
20～22	テスト	至適歩行速度を体得しているかをテストする		
23～28	スポーツ	フットサル・バドミントン・卓球等		
29・30	講義	エイズについて		