

◆ 科目名 体育	単位数 (1)・科目時間数 (15) 時間		
単元名	単元時間 15H	開講時期 2024年10月予定	講師名 山本 利春
【科目目標】			
<p>1. 身体運動に関して科学的な視点を持ち、人間が身体を動かすことの意味を理解できる。</p> <p>2. 身体を動かす機会を通じて、自他の健康管理の方法を理解できる。</p>			
【授業内容】			
<hr/> <p>1. 健康のための運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ストレッチ</li> <li>2) ウォーキング</li> <li>3) 筋力トレーニング</li> </ol> <p>2. 体格・体力測定</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 運動生理学的観点からみた身体測定 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) インボディ (体脂肪、筋肉量、体水分など)</li> <li>(2) 血圧</li> <li>(3) 皮下脂肪</li> </ol> </li> <li>2) 運動処方計画 <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 運動の種類、強度、持続時間、頻度</li> </ol> </li> </ol> <p>3. レクリエーションスポーツ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 室内レクリエーション</li> <li>2) 発達段階とレクリエーション活動</li> </ol> <p>4. 運動の意義</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) コミュニケーション能力の向上</li> <li>2) 社会性の発達</li> <li>3) 運動習慣の獲得</li> </ol> <hr/>			
【評価方法】			
筆記試験またはレポート			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>教科書・参考書等</p> <p>別途資料</p> </div>			