

分野	科目名	配当年次	開講期	
基礎分野	保健体育	1年次	前期	
単位数	時間	担当教員	実務経験の有無	
1単位 (30時間)	30時間	非常勤講師	無	
		短期大学教授		
授業の概要	スポーツや健康づくり運動を通して心身の調和を図る。また学生時代に必要な運動量を確保し、生涯につながる体力の維持向上や運動技能の習得を目指し、自ら実践できる力を身につける。			
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツや健康づくり運動を通して体力の維持向上ができる。 2. スポーツや健康づくり運動における意義や知識および技能についての理解ができる。 3. 生涯スポーツにつながる基本的なスポーツや運動技能が習得できる。 			
授業計画	No.	授業内容	授業方法	備考
	1	保健体育の概要（オリエンテーション、履修の注意、評価方法）	講義・実技	
	2	コミュニケーションワーク（ストレッチ、アイスブレイキング）	〃	
	3	バドミントンの基本（ルール、コートの理解、ハイクリア練習）	実技	
	4	バドミントンの実際①（ヘアピン、ドライブ練習）	〃	
	5	バドミントンの実際②（スマッシュ練習）	〃	
	6	バドミントンの実際③（ダブルスゲーム）	〃	
	7	フットサルの基本（ルール、コートの理解）	〃	
	8	フットサルの実際①（パスとドリブル練習）	〃	
	9	フットサルの実際②（シュート練習）	〃	
	10	フットサルの実際③（ボールまわし、リーグ戦）	〃	
	11	バレーボールの基本（ルール、コートの理解、レシーブ練習）	〃	
	12	バレーボールの実際①（サーブ練習、リーグ戦）	〃	
	13	バレーボールの実際②（トスとアタック練習、リーグ戦）	〃	
	14	バレーボールの実際③（リーグ戦）	〃	
15	保健体育のまとめ	〃		
評価	平常点（意欲・態度）：70%、技能・知識理解：30%			
参考文献	必要に応じて授業内で指示する。			
備考	<ol style="list-style-type: none"> 1. 服装は、スポーツや運動のできる動きやすいウエア（ジーンズ、スカート不可）、靴は体育館履きを各自必ず用意すること。 2. 初回のオリエンテーションにおいて体育係を決める。用具等の準備・後片付けは、体育係の指示において全員で行うこと。 3. 事前事後学習として、日頃からスポーツや健康づくり運動に関心を持ち、週に1回60分以上は身体を動かす機会を設けて実践する事。 4. 体育館や履修者の状況により授業計画を一部変更することがある。 5. 授業に関する質問等は授業内で対応する。 			