

科目名	開講時期	必修・選択	科目区分	単位（時間）	科目責任者
体育実技	1年次	必修	演習	1単位（30時間）	森 恭
授 業 概 要					
<p>実習によって、自身の心身の状況を知り、自身の健康の維持・増進のための基本的な方法を理解し、実践する態度を身につけることができるようになる。また、「体育健康科学」による学習を交えた実習を行うことで、健康と運動の関連や安全で効果的な運動実施の具体的方法について、より深く理解することができる。</p>					
到 達 目 標					
<p>☆自身の体力の現状をスポーツテストや運動実施によって把握できる。 ☆心拍数や自覚的運動強度による運動強度の評価ができる。 ☆いくつかの運動種目を安全で効果的に行うことができる。 ☆運動の実施にあたって、他の受講生と協力することができる。 ☆授業で学んだことを自身の生活に反映させることができる。</p>					
実務経験のある教員					
回	学 習 内 容				担当教員
1	仲間といっしょに動こう				森 恭
2	スポーツテスト				
3-6	バスケットボール				
7-10	バレー&ソフトバレーボール				
11・12	卓球&バドミントン				
13・15	フットサル				
学 習 方 法					
<p>授業には積極的に参加する。運動実技を行うためにふさわしい服装、靴などを準備する。特に季節や天候に対応して準備する。</p>					
評 価 方 法					
<p>〔評価方法〕 レポート50%、授業時の学習カードへの記載35%、平常点15%（1回の欠席で3点減点、1回の遅刻、早退で1点減点）で総合評価する。</p>					
先 修 科 目					
教科書、参考書					