

《基礎教育科目 基礎教育科目 選択》

科目名	保健体育講義				
担当者氏名	村上 成治				
授業方法	演習	単位 卒業の必修・選択	1・選択	開講年次・開講期	1年・後期
科目 / 施行規則に定める 科目区分又は事項等	(幼) - 教育職員免許法施行規則第66条の6に定める科目 (保) - 教養科目				

《授業の概要》

保健体育とは文字どおり「体を育むことによって健やかさを保つ」ことである。すなわち健康と運動は密接な関係があり、運動することで健康となり、健康であるから運動ができるという相互関係の上に成り立っているのである。しかし健康な生活を願いながらも運動を積極的に日常生活の中へ取り入れることは困難となってきた。なぜなら、利便性が向上した現代社会では活動量を抑えた日常生活を送ることはいとも容易いからである。そこで本講義では運動が健康にもたらすメリットを中心に解説を行い、そこから日常的に運動を継続していく意識を高めることを目的とする。

《参考図書》

なし

《教科書》

なし

《授業の到達目標》

1. 運動が与える健康へのメリットとデメリットを理解する。
2. 健康に対する関心を高め、情報を集める。
3. 自身の健康に対するテーマを考え、そのために必要な理論的な解決方法を検討し目標と計画を立案する。

《科目番号 / 担当形態 / 免許資格の必修区分 / 備考》

科目番号：E 03
担当形態：単独
幼稚園教諭：必修
保育士：必修

《成績評価の方法》

ノートの完成度（50%）、課題（40%）、平常点（10%）

《担当教員の実務経験と授業の関連》

《授業計画》

週	テーマ	学習内容 / 学習課題【予習復習・時間】
1	ガイダンス	受講上の注意と授業概要の説明/1回目授業内容の確認【10分】
2	運動のメリット・デメリット	運動が健康に与える影響について/講義より、興味を持ったことに関して調べノートに記入する【30分】
3	体の基本構造	人体における各器官系の役割について/講義より、興味を持ったことに関して調べノートに記入する【30分】
4	筋と腱	筋肉の構造について/講義より、興味を持ったことに関して調べノートに記入する【30分】
5	筋とエネルギー供給	エネルギー代謝と筋収縮について/講義より、興味を持ったことに関して調べノートに記入する【30分】
6	年齢と体力	発達と老化について/講義より、興味を持ったことに関して調べノートに記入する【30分】
7	効果的なトレーニングとは	【課題研究】健康的なトレーニングについて/講義より、興味を持ったことに関して調べノートに記入する【90分】
8	【課題研究】自身の健康について	【課題研究】自身が求める健康課題に対して、理論的な解決方法を検討し目標と計画を立案する。/理解度の確認【90分】
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		