

# 保健体育

2021 年度入学  
1 年次

単位

1 単位 (30 時間)

講 師

中村 昭典

実務経験の有無

無

## I. 学習目的

スポーツ、レクリエーションをとおして、健康生活を支える運動について考え、自己の体力を作るとともに、個人及び集団の健康作りに生かせるようにする。

## II. 学習目標

1. 体力づくり、運動機能を理解する。
2. 健康管理能力、表現力、想像力、協調性を養う。

## III. 学習内容：

1. バドミントン①
2. バドミントン②
3. バドミントン③
4. バレーボール①
5. バレーボール②
6. バレーボール③
7. バレーボール④
8. バレーボール⑤
9. バレーボール⑥
10. バスケットボール①
11. バスケットボール②
12. バスケットボール③
13. バスケットボール④
14. 卓球①
15. 卓球②

## IV. 評価方法：出席状況、実技

## V. 教材： なし