

科目名：保健体育 I		講義・演習	担当教員名： 福川裕司 実務経験： 有
1 年次 前期	1 単位		選択必修 / 必修
授業の到達目標及びテーマ <ul style="list-style-type: none"> ・健康について、子どもと大人との違いを含め総合的に理解できる。 ・運動やスポーツが人の健康に与える影響を理解できる。 ・特に幼児期における遊びなどの運動について、その有用性を理解できる。 ・幼児期における心身の発育発達や運動機能の発達に関して理解できる。 ・安全保育、安全管理を踏まえた指導をするうえでの知識を習得できる。 			
授業の概要 <ul style="list-style-type: none"> ・人の健康について理解を深める。 ・運動やスポーツの実践が人の発育発達に及ぼす影響について、また生活習慣と疾病との関連についても学習する。 ・特に幼児期における運動機能や心の発達、また安全管理などの諸問題を取り上げる。 ・授業は講義形式で行い、実際の指導場面で遭遇するであろう場面を想定し、具体例を挙げて講義する。 			
授業計画			
1	ガイダンス		
2	運動・スポーツと健康について（心と身体の関係）		
3	心と身体から見た健康（心身一如、自律神経から見た健康）		
4	健康の三大要素（心と身体のコンドィショニングを整える）		
5	目標設定の方法とその評価方法		
6	子どもと大人の運動・スポーツ		
7	子どもの健康状態の確認		
8	ウェルネスとヘルスプロモーション		
9	生涯スポーツについて		
10	疾病予防の段階		
11	子どもの発育と運動		
12	運動能力の発達		
13	運動遊びが幼児の健康に及ぼす影響		
14	体力の分類から見た幼児の運動指導		
15	まとめ 試験		
テキスト 「保健」			
参考書等 特になし			
評価の方法			
レポート、筆記テスト、授業参加態度・意欲をもとに総合的に判断する。			