

令和7年度 授業計画書（シラバス）

分野	基礎分野			開講時期	1年前期	
授業科目名	スポーツ科学			単位数	1 単位	
				時間数	15時間	
講師名	安倍 健太郎	所属	一関工業高等専門学校		資格・免許	
		職名	講師			
事前学習内容 なし						
科目全体のねらい 運動の視点から健康を考える						
教育目標との関連 (3) 人間を、身体的・精神的・社会的・スピリチュアルに統合された存在として理解することができる。 (8) 生涯にわたり学び続け、看護者として自己開発する力を身につけることができる。						
科目目標 自らの心身の健康づくりができる 生涯にわたって健康な生活を送るために必要なものの一つとして「運動」を理解する						
回	授業内容				方法	
1	運動と健康について・体力づくり				講義・実技演習	
2	体づくり運動（軽運動、仲間との交流）				実技演習	
3	体づくり運動（トレーニング、体力テスト等）				実技演習	
4	球技・バレーボール（基本技術を習得し、ゲームを行う）				実技演習	
5	球技・バレーボール（基本技術を習得し、ゲームを行う）				実技演習	
6	球技・バレーボール（基本技術を習得し、ゲームを行う）				実技演習	
7	卓球・バドミントン（基本技術を習得し、ゲームを行う）				実技演習	
8(45分)	卓球・バドミントン（基本技術を習得し、ゲームを行う）				実技演習	
受講上の注意 ピアス、ネックレス、指輪等をはずすなど、個人及び集団の安全には常に心がけ、怪我のないように留意する					評価方法 パフォーマンス評価100点	
使用するテキスト						
参考文献						