Minami Kyushu Junior College Syllabus

科目名称	体育実技					英語コミュニケーション（ ） 留　学（ ） ビジネス・キャリア（○） ホテル・観光（○） オフィス情報（○） 医療事務・医療秘書（○） スポーツ健康（必） 大学編入（○） グローバル（○）
英文科目名称	Physical Education-Practice					
科目コード	514100	授業形態	実技	単位数	2	
教員氏名	松永　須美子/志々目　由理江		年次配当	1年次	通年	

授業概要及び授業方法	（レクリエーションスポーツ） この授業ではレクリエーションの領域に属するアクティビティを体験する。 様々な年齢の対象にあわせたアレンジ方法について学習し、自ら考えて実践できる能力を身につけることを目指している。 （生涯スポーツ） この授業ではスポーツを通して他コースの学生との交流を深め、コミュニケーションをとりながら身体を動かす事の楽しさを体験し、運動の重要性を確認する。生涯を通して楽しむことのできるスポーツに出会うことが目的である。		
関連する科目	スポーツと科学Ⅰ	学習成果との関係	① ⑤
授業計画	（レクリエーションスポーツ） 1. レクリエーションワーク（ウォーキング） 2. 体力測定 3. 基礎体力づくり　マットトレーニング 4. 基礎体力づくり　体幹トレーニング 5. 基礎体力づくり　自重負荷トレーニング 6. アルティメット　スロー 7. アルティメット　キャッチ 8. アルティメット　パス 9. アルティメット　距離測定 10. アルティメット　チームプレイ 11. アルティメット　ミニゲーム 12. アルティメット　ゲーム 13. アルティメット　ゲーム 14. レクリエーションスポーツ　ボール型 15. レクリエーションスポーツ　ゲーム型 （生涯スポーツ） 1. からだづくり 2. リズム体操 3. 鳴子体操 4. 卓球　基本 5. 卓球　サーブ 6. 卓球　ミニゲーム 7. 卓球　シングルス 8. 卓球　ダブルス 9. バドミントン　基本 10. バドミントン　サーブ 11. バドミントン　ミニゲーム 12. バドミントン　シングルス 13. バドミントン　ダブルス 14. バドミントン　団体戦 15. レクリエーションスポーツ　チーム型		
授業時間外の学習	体力維持のため毎日15分程度のトレーニングを行う。		
授業の到達目標	レクリエーションスポーツを通した地域社会での交流意欲を高める。生涯を通して健康であるために運動の重要性を確認し、自ら考えて健康的な生活を実践する能力を身につける。		
課題に対するフィードバック	各種目の評価テストに対して随時アドバイスを行う。	評価方法	授業態度（50点）、実技評価（50点）
テキスト	なし		
参考書	なし		
備考	なし		