

講義科目名称：健康スポーツ学Ⅰ

授業コード：2210400100

英文科目名称：Health Promotion and SportsⅠ

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	1学年	1単位	必修
担当教員			
◎周東和好			
添付ファイル			

授業種類	<p>【開講】 前期</p> <p>【授業時間】 15時間</p> <p>【担当教員】</p> <p>【氏名】 ◎周東 和好</p> <p>【研究室】 上越教育大学大学院 芸術・体育・教科横断・総合教育学系</p> <p>【本学の科目区分】 教養科目</p> <p>【保健師助産師看護師学校養成所指定規則に定める種類】 看護師課程</p> <p>【DP1】 ◎ 【DP2】 ○ 【DP3】 【DP4】 【DP5】 【DP6】 【DP7】</p>
------	--

到達目標	運動実践を通して、健康・スポーツに関する理論を理解するとともに、自己の健康の保持・増進に関する方法を習得する。
------	---

授業概要	いくつかの運動・スポーツを実践し、動きの感覚を感じとりながら、自身に適した運動を実践する方法を習得する。理論と実践を融合させて実施する。なお、天候により運動内容を変更することがある。
------	---

授業計画	<p>1 授業内容 授業形態：対面 学習課題：健康スポーツ学Ⅰについて 準備運動の意義 学習内容：オリエンテーション・準備運動の仕方 備考：</p> <p>2 授業内容 授業形態：対面 学習課題：有酸素運動とスポーツ1 学習内容：有酸素運動について・ウォーキング1 備考：</p> <p>3 授業内容 授業形態：対面 学習課題：有酸素運動とスポーツ2 学習内容：ウォーキング2・ジョギング 備考：</p> <p>4 授業内容 授業形態：対面 学習課題：有酸素運動とスポーツ3 学習内容：なわとび 備考：</p> <p>5 授業内容 授業形態：対面 学習課題：動きの学習方法1 スポーツ4 学習内容：動きの学習の仕方1（概論） フライングディスク（基礎編）1 備考：</p> <p>6 授業内容 授業形態：対面 学習課題：スポーツ5 学習内容：フライングディスク（基礎編）2 備考：</p> <p>7 授業内容 授業形態：対面 学習課題：スポーツ6 学習内容：フライングディスク（応用編） 備考：</p> <p>8 授業内容</p>
------	---

	授業形態：対面 学習課題：熱中症 まとめ 学習内容：スポーツ活動中の熱中症とその予防 健康スポーツ学Ⅰのまとめ 備考：
事前・事後学習	1) 事前学習：講義で取り上げる運動について、これまでの自身の学習経験を振り返り、確認しておく。また、未経験の運動については、Webなどの映像資料を調べて、視聴しておく。 2) 事後学習：講義内で学習した理論と実践について、自身の生活面において実践したり、理論的に解釈したりして、運動の習慣化につながるよう実践的理解を深める。
評価方法、評価基準	期末試験50%、レポート課題20%、実技課題20%、授業への貢献度10%により評価する。
必携図書	特に指定しない。
参考図書・資料等	授業内に適宜、紹介、配布する。
受講、課題、資料配布等のルール	授業には体調を整えて参加すること。また、運動ができる服装で参加すること。詳しくはオリエンテーション時に説明する。なお、天候により、実技内容に変更が生じる場合がある。
教員からのメッセージ	能動的な学びの前提として体調を整えて出席することが大切です。実践では動いた時の感覚を感じとることを重要視します。また、準備、片づけを含む協力的な参加態度も重要視します。
オフィスアワー	—