

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
後期	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	【開講】 後期	【授業時間】 15時間
	【担当教員】 【氏名】 ◎周東 和好	【研究室】 上越教育大学大学院 芸術・体育・教科横断・総合教育学係
【本学の科目区分】 教養科目		
【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		
【D P 1】 ◎ 【D P 2】 ○ 【D P 3】 【D P 4】 【D P 5】 【D P 6】 【D P 7】		

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・増進に関する発展的方法を習得する。	
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	1	授業内容 授業形態：対面 学習課題：健康スポーツ学Ⅱについて スポーツの実践と理論1 学習内容：オリエンテーション バドミントン（基礎編） 備考：
	2	授業内容 授業形態：対面 学習課題：スポーツの実践と理論2 学習内容：バドミントン（応用編） 備考：
	3	授業内容 授業形態：対面 学習課題：スポーツの実践と理論3 学習内容：ソフトバレー・ボール 備考：
	4	授業内容 授業形態：対面 学習課題：姿勢と健康 学習内容：よい姿勢を探る 備考：
	5	授業内容 授業形態：対面 学習課題：体調の整え方1 学習内容：体調を整える方法 備考：
	6	授業内容 授業形態：対面 学習課題：体調の整え方2 学習内容：身体のほぐし方 備考：
	7	授業内容 授業形態：対面 学習課題：オリンピック 学習内容：近代オリンピックが目指すもの 備考：
	8	授業内容 授業形態：対面

	学習課題：まとめ（動きの学習方法2・生涯スポーツ） 学習内容：動きの学習の仕方2（運動実践を踏まえ） 健康スポーツ学IIのまとめ（生涯スポーツと健康） 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に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30%、実技課題10%、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	—