

科目ナンバー： BA4011

授業コード： 2210400100

講義科目名称： 健康スポーツ学 I

英文科目名称： Health Promotion and Sports I

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	【開講】 前期 【授業時間】 15時間 【担当教員】 【氏名】 ◎周東 和好 【所属】 上越教育大学大学院 芸術・体育・総合教育学系 【研究室】 【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 【DP1】 【DP2】 【DP3】 【DP4】 【DP5】 【DP6】 【DP7】 ◎ ○
------	---

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	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 ・事前学習：準備運動について、これまでの自身の学習経験を振り返り、確認しておく。 ・事後学習：講義内で学習した準備運動の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、実践的理解を深める。 備考： 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 ・事前学習：有酸素運動について、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、ウォーキング、ジョギングの様々な形態について、Webなどの映像資料を調べて視聴しておく。 ・事後学習：講義内で学習した有酸素運動の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、実践的理解を深める。 備考： 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 ・事前学習：有酸素運動について、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、ウォーキング、ジョギングの様々な形態について、Webなどの映像資料を調べて視聴しておく。 ・事後学習：講義内で学習した有酸素運動の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、実践的理解を深める。 備考： 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 ・事前学習：有酸素運動について、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、ウォーキング、ジョギングの様々な形態について、Webなどの映像資料を調べて視聴しておく。 ・事後学習：講義内で学習した有酸素運動の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、実践的理解を深める。

	5	備考： 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 ・事前学習：フライングディスクについて、これまでの自身の学習経験を振り返り、動きやルールを確認しておく。未経験の場合は、Webなどの映像資料を調べて視聴しておく。 ・事後学習：講義内で学習したフライングディスクの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、実践的理解を深める。
	6	備考： 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 ・事前学習：フライングディスクについて、これまでの自身の学習経験を振り返り、動きやルールを確認しておく。未経験の場合は、Webなどの映像資料を調べて視聴しておく。 ・事後学習：講義内で学習したフライングディスクの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、実践的理解を深める。
	7	備考： 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） ・事前学習：フライングディスクについて、これまでの自身の学習経験を振り返り、動きやルールを確認しておく。未経験の場合は、Webなどの映像資料を調べて視聴しておく。 ・事後学習：講義内で学習したフライングディスクの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、実践的理解を深める。
	8	備考： 授業内容 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 ・事前学修：熱中症について、これまでの自身の学習内容を振り返り、確認しておく。 ・事後学修：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、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%、授業内における取り組み状況（用具の準備・片付けの協力を含む）20%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	—	