

科目ナンバー： BA4021

授業コード： 2210400200

講義科目名称： 健康スポーツ学Ⅱ

英文科目名称： Health Promotion and SportsⅡ

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 【所属】 上越教育大学大学院 芸術・体育・総合教育学係 【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） ・事前学習：バドミントンについて、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。 ・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：スポーツの実践と理論2 学習内容：バドミントン（応用編） ・事前学習：バドミントンについて、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。 ・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： 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 ・事前学習：ソフトバレーボールについて、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。 ・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： 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 ・事前学習：姿勢について、これまでの自身の学習経験を振り返り、確認しておく。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：講義内で学習した姿勢に関する理論と方法について、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：

	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 ・事前学習：体調を整える視点から、これまでの自身の学習経験を振り返り、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：講義内で学習した体調を整える理論と方法について、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：
	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：身体ほぐし方 ・事前学習：体調を整える視点から、これまでの自身の学習経験を振り返り、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：講義内で学習した体調を整える理論と方法について、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：
	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 ・事前学習：オリンピックについて、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、Webなどで調べて視聴しておく。 ・事後学習：講義内で学習したオリンピックに関する知識や自分の考えをもとに、自身のスポーツ実践やその観戦において、実践的理解を深める。 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） ・事前学修：「動きの学習」について、当講義でのこれまで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「動きの学習」および「生涯スポーツ」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：
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	—	