

授業科目 スポーツ・健康

【担当教員名】		対象学年	1	対象学科	理学・作業・言語・義肢・健栄・スポ・社会・看護
藤 巻 健 一、塙 佐 敏 他		開講時期	前期・後期	必修・選択	必修
		単位数	1	時間数	30
【概要・一般目標：GIO】 生涯にわたって自らの心身の安定を図るため、ストレッチング、軽度の筋力トレーニング等を体験するとともに、医療・福祉・保健のQOLサポーターとしての資質向上を目指し、障害者スポーツ及びニュースポーツの実践を通してスポーツとのかかわり方を学習する。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 医療・福祉・保健のプロフェッショナルとして、自らのスポーツ・運動の必要性について理解する 2. ストレッチングや軽度の筋力トレーニングの実施の仕方を理解し、自分にあった内容や方法を体得する 3. 施設・用具・器具の使い方を理解し、安全に留意してセッティングや後始末を協力しておこなう 4. 個人の能力に応じて、みんなでゲームを楽しむためのルールを考え、ゲームの進め方を理解する					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	オリエンテーション、本講座のねらい、授業の進め方、スポーツや健康の総括的な意義、ストレッチングの方法理解				講義・実技
2	準備運動、ソフトバドミントンの基本と練習方法の理解、グルーピング、簡易試合				講義・実習
3	準備運動、ソフトバドミントン、グループ練習、リーグ戦 1				講義・実習
4	準備運動、ソフトバドミントン、グループ練習、リーグ戦 2				講義・実習
5	準備運動、ソフトバドミントン、グループ練習、リーグ戦 3				講義・実習
6	準備運動、ソフトバドミントン、グループ練習、リーグ戦 4				講義・実習
7	準備運動、ソフトバドミントン、グループ練習、リーグ戦 5				講義・実習
8	車椅子バスケットボールの基本と練習方法の理解、グルーピング、簡易ゲーム				講義・実習
9	準備運動、車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦 1				講義・実習
10	準備運動、車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦 2				講義・実習
11	準備運動、車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦 3				講義・実習
12	準備運動、車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦 4				講義・実習
13	準備運動、車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦 5				講義・実習
14	準備運動、車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦 6				講義・実習
15	個人、グループ、全体総括、授業評価				講義
【使用図書】		<書名>		<著者名>	<発行所> <発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書		健康と運動の科学	九州大学健康科学センター	大修館	1998・2,400円
その他の資料		A4版体育個人ファイル（各人が購買で購入する）			
【評価方法】		【履修上の留意点】			
出席状況、授業態度、レポート等を参考に総合的に評価する		・施設使用の状況により、ソフトバドミントンと車椅子バスケットボールの順序を入れ替えることがある。 ・ソフトバドミントンについては、学生のニーズに応じソフトバレーボール等の種目を実施することも可能。			