

授業科目 スポーツ・健康

【担当教員名】 佐藤 敏郎	対象学年	1	対象学科	理学・作業・言語・義肢・臨床・視機・健栄・スポ・社会・看護・情報
	開講時期	前期・後期	必修選択	必修
	単位数	1	時間数	30

【ディプロマポリシーとの関連性】				
知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○	◎	○	◎

【概要・一般目標：GIO】
 運動・スポーツを通してQOLを支える優れた人材を育成することを理念に掲げて（1）自らの身体について正しく理解できるようになるために、健康科学に関する基礎的な知識を理解する。（2）保健・医療・福祉・スポーツ分野の専門職に必要なとされる体力を養えるようになるために、適切な運動方法を身につける。（3）運動・スポーツの文化的価値を認識できるようになるために、多様なスポーツ活動に取り組む。

【学習目標・行動目標：SBO】
 1. 健康・体力づくり運動の理論を学ぶことで、身体に関する基本的な知識を説明することができる。
 2. 自らの体組成・体力の測定をすることで、自分の身体の特徴について具体的に述べるができる。
 3. トレーニングセンターでのフィットネス活動について学ぶことで、適切な運動方法を組み立て、実践することができる。
 4. スポーツ・レクリエーション及びアダプテッドスポーツの歴史やルールを学ぶことで、各々の特性を理解して参加することができる。
 5. スポーツ・レクリエーション及びアダプテッドスポーツの基本的な技能を学ぶことで、それらを実際のゲームの中で実践することができる。

回数	授業計画・学習の主題	SBO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、講義	1	講義
2	身体計測・体力測定	2	講義・実習
3	トレーニングセンター利用説明	3	講義・実習
4	トレーニングセンターでのフィットネス活動	3	講義・実習
5	車椅子バスケットボール・基本と練習方法の理解	4・5	講義・実習
6	車椅子バスケットボール・基本と練習方法の理解、ミニゲーム	4・5	講義・実習
7	車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦	4・5	講義・実習
8	車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦	4・5	講義・実習
9	車椅子バスケットボール、グループ練習、リーグ戦	4・5	講義・実習
10	ソフトバレーボール・基本と練習方法の理解	4・5	講義・実習
11	ソフトバレーボール・基本と練習方法の理解、ミニゲーム	4・5	講義・実習
12	ソフトバレーボール、グループ練習、リーグ戦	4・5	講義・実習
13	ソフトバレーボール、グループ練習、リーグ戦	4・5	講義・実習
14	ソフトバレーボール、グループ練習、リーグ戦	4・5	講義・実習
15	身体計測・体力測定、講義、まとめ	1・2	講義・実習

【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				
その他の資料				

【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート等に総合的に評価する	【履修上の留意点】 運動できる服装、室内用シューズを用意すること クラスにより、体力測定とトレーニングセンター、およびソフトバレーボールと車椅子バスケットボールの順序が入れ替わることがある
------------------------------------	--