

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	看護学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	健康スポーツ学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	内海 翔太	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》 心身の健やかな成長をねらうと共に、自己の体調・健康管理につなげられる知識・技術を学ぶ。授業は、学生の体力づくりとエネルギーの発散につながる内容とし、また生活習慣病の改善や予防の1つとしての運動療法の効果なども学び、看護実践につなげる。また、レクリエーション要素も取り入れ、仕事・学習など日常生活の中での肉体的・精神的疲労を癒し、元気を回復するための効果を持つ。対人援助での人間関係を築く方法として対応する。						
《成績評価の方法と基準》 小テスト、出席ならびに課題提出状況、筆記試験で総合的に評価						
《使用教材(教科書)及び参考図書》 参考図書は随時紹介						
《授業外における学習方法》						
《履修に当たっての留意点》						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	1. 健康とスポーツとの関連について考え、スポーツ競技が実践できる	バスケット、卓球用品		実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション 様々な丘隅(バスケットボール、卓球など)			
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	1. チームでの競技ができる 2. 健康との関連について述べるができる	バレーボール用品		実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定	バレーボール			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	1. チーム、ペア、シングルでの競技ができる	バスケット、卓球、バトミントン用品		実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定	バスケットボール、卓球、バトミントン			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	1. チームでの競技ができる 2. 健康との関連について述べるができる	バスケットボール用品		実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定	バスケットボール			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	1. 多人数でのレクリエーションのあり方について考え、自分の役割などの振り返りが述べられる	競技に必要な物品		スポーツデイの事前準備など
		各コマにおける授業予定	スポーツデイ			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標 1. 多人数でのレクリエーションのあり方について考え、自分の役割などの振り返りが述べられる		競技に必要な物品	スポーツデイの事前準備など
		各コマにおける授業予定 スポーツデイ			
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標 1. レクリエーションに関する基礎知識について説明できる		授業時配布資料	授業時資料の復習
		各コマにおける授業予定 講義 レクリエーションとは(歴史、役割、計画など)			
第8回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標 1. 室内でのスポーツができる		バトミントン、卓球に必要な物品	実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定 バトミントン、卓球			
第9回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標 1. 室内でのスポーツができる		バトミントン、卓球に必要な物品	実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定 バトミントン、卓球			
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標 1. 健康の概念について理解し、自分の言葉で説明できる		授業時配布資料	授業時資料の復習
		各コマにおける授業予定 講義 健康の概念①			
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標 1. 健康とスポーツの関連について理解し、看護への適用について述べることができる		授業時配布資料	授業時資料の復習
		各コマにおける授業予定 講義 健康の概念②			
第12回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標 1. チームでの競技ができる 2. 健康との関連について述べるができる		バスケット、バレーボール用品	実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定 バスケットボール、バレーボール			
第13回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標 1. 室内でのスポーツができる		卓球、バトミントン用品	実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定 バトミントン、卓球			
第14回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標 1. 競技の意義を理解し、実践できる		バスケット、バスケット用品	実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定 バトミントン、バスケットボール(テスト:実技)			
第15回	講義 演習形式	授業を通じての到達目標 1. 競技の意義を理解し、実践できる		卓球、バレーボール用品	実践した競技について関心を持ちその競技の意味・意義について調べる
		各コマにおける授業予定 バレー、卓球(テスト:実技)			