

健康運動演習

Health & Human Movements Practices

生命：K3-01111MS

素養科目 1年／後期 1単位 必修科目

科目責任者 今野 亮(健康運動科学研究室)

■教育目的

本授業の目的は、レクリエーションなスポーツ活動を通して身体的・心理的・社会的側面から健康で安全な日常生活を営む態度を身につけることとする。また、社会人として求められる対人コミュニケーションスキルの向上をねらいとしている。
【卒業認定・学位授与の方針：SD-④、SD-⑤】

■学習到達目標

1. スポーツ活動を実践することによって、日常生活を身体的・心理的・社会的側面から健康に過ごすための知識を学ぶ(知識、技能、態度)。
2. 対人コミュニケーションの技術を身につける(知識、技能、態度)。

■準備学習（予習・復習）

授業の前日は、睡眠時間を確保するなど体調を整えておく。

■授業形態

ディスカッション・ディベート、グループワーク、実習・フィールドワーク

■授業内容

No.	項目	授業内容	SBO コード
1	(3 限)【2 コマ続き 1 コマ目】	授業概要、個人カードの作成	A(3)-①-5～9 A(5)-③-1～2
2	(4 限)【2 コマ続き 2 コマ目】	体力テストの測定	同上
3	(3 限)【2 コマ続き 1 コマ目】	グループディスカッション①	同上
4	(4 限)【2 コマ続き 2 コマ目】	コミュニケーションを伴うレクリエーション①	同上
5	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	体育実技種目を受講する。 ※実技種目は、初回授業時に説明する。	同上
6	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上
7	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上
8	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上
9	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上
10	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上
11	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上
12	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上
13	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上
14	(3 限) or (4 限)【1 コマのみ】	同上	同上

■授業分担者

今野 亮

■課題（レポート、試験等）のフィードバック及び成績評価方法

受講意欲 50%、受講態度 50%による総合評価とする。

■教科書

特になし。

■参考書

特になし。
適宜紹介する。

■その他

原則、遅刻は認めません。

実技やグループディスカッションを行う授業であるため、全出席を基本として積極的な参加を求めます。