

健康運動演習

Health & Human Movements Practices

薬：K3-01111MY

素養科目 1年／前期 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、医療人の教養ともいえる心肺蘇生法を習得し、高齢者に関する知識について模擬体験を通して理解することとする。

また、レクリエーションなスポーツ活動によって身体的・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をねらいとしている。【卒業認定・学位授与の方針：YD-④、YD-⑥】

■ 学習到達目標

1. 心肺蘇生法を習得し、心肺蘇生が必要となる場面に遭遇したときに適切に行動できる。(知識、技能、態度)
2. 高齢者の模擬体験を通して、他者へのいたわりや配慮ができる精神を養成する。(知識、技能、態度)
3. 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態度や習慣を獲得する。(知識、技能、態度)

■ 準備学習（予習・復習）

心肺蘇生法(CPR)と高齢者の模擬体験については、授業前に関連文献やインターネットなどで調査して基礎的な知識を身につける(30分程度)。

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

本授業は心肺蘇生法、高齢者模擬体験、体育実技2種目を輪番制にて演習形式で行います。

受講の際は、必ず運動着、運動靴(中履き)を用意して下さい(ジーンズなどは不可)。これらを忘れては、見学となります。

※授業内容は、変更することがあります。

No.	項目	授業内容	備考・SBOコード
1	(3限)授業概要 【3コマ続き 1コマ目】	授業概要説明、教員紹介、班編成(3班)、個人カードの作成、レポート作成	
2	(4限)グループワーク or レクリエーション① 【3コマ続き 2コマ目】	2グループに分かれて、グループワークとレクリエーションを交互に行う①	
3	(5限)グループワーク or レクリエーション② 【3コマ続き 3コマ目】	2グループに分かれて、グループワークとレクリエーションを交互に行う②	
4	(3限)演習 1種目目 【3コマ続き 1コマ目】	3班に分かれて高齢者模擬体験、体育実技2種目の3部門をローテーションで3コマずつ実施する。 演習 1種目目①	
5	(4限)演習 1種目目 【3コマ続き 2コマ目】	演習 1種目目②	
6	(5限)演習 1種目目 【3コマ続き 3コマ目】	演習 1種目目③	
7	(3限)演習 2種目目 【3コマ続き 1コマ目】	演習 2種目目①	
8	(4限)演習 2種目目 【3コマ続き 2コマ目】	演習 2種目目②	
9	(5限)演習 2種目目 【3コマ続き 3コマ目】	演習 2種目目③	
10	(3限)演習 3種目目 【3コマ続き 1コマ目】	演習 3種目目①	
11	(4限)演習 3種目目 【3コマ続き 2コマ目】	演習 3種目目②	
12	(5限)演習 3種目目 【3コマ続き 3コマ目】	演習 3種目目③	
13	(3限)心肺蘇生法① 【3コマ続き 1コマ目】	心肺蘇生法講義	

No.	項目	授業内容	備考・SBOコード
14	(4 限)心肺蘇生法② 【3 コマ続き 2 コマ目】	心肺蘇生法実践	
15	(5 限)レポート提出 【3 コマ続き 3 コマ目】	レポート作成	

■ 授業分担者

(火曜日)今野 亮, 長久保 大樹(非常勤講師), 小宮 希流(非常勤講師), 高部 巖輝(非常勤講師)
(木曜日)今野 亮, 長久保 大樹(非常勤講師), 小宮 希流(非常勤講師), 高部 巖輝(非常勤講師)

■ 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

受講態度 70%(授業のルール, エチケット, マナーを遵守した態度であったか(10%), 意欲的, 且つ熱心な態度で授業に取り組んだか(50%)), 仲間と協力して授業を自らが楽しむような態度であったか(10%), レポート 30%による総合評価とする。

■ 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, 演習系の授業であるため, 全出席を基本として積極的な参加を求めます。