

健康運動演習

Health & Human Movements Practices

生命：K3-01121MS

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、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、技能を学ぶ。(知識、技能、態度)
2. 対人コミュニケーションの技術、技能を身につける。(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

本授業は、体育実技 3 種目から選択して 1 種目を行います。

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

No.	項目	授業内容	学修／SBOコード
1	授業概要	授業概要、教員紹介、個人カードの作成、受講種目の決定、レポート作成	
2	体育実技の実施①	体育実技 3 種目から 1 種目を選択して実施する。 ※実技種目は、初回授業時に説明する	
3	体育実技の実施②	体育実技 3 種目から 1 種目を選択して実施する。	
4	体育実技の実施③	体育実技 3 種目から 1 種目を選択して実施する。	
5	体育実技の実施④	体育実技 3 種目から 1 種目を選択して実施する。	
6	振り返り	授業全体のまとめとして、初回授業時の状態把握、また授業で得られた効果についてフィードバックを行う。	
7	レポート作成	体育実技に関するレポートを作成する。	

■授業分担者

今野 亮、高部 厳輝(非常勤講師)、小宮 希流(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 80%(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(60%)、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 20%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。