

授業科目 スポーツ・健康Ⅱ

【担当教員名】 佐藤・高橋(一)・西原	対象学年	1	対象学科	理学・作業・言語・健康・社会
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

<一般目標：G I O>

生涯にわたって自らの心身の安定化を図るため、スポーツ・健康Ⅰのストレッチ運動、筋力トレーニング、有酸素運動等を体系的に学び、習慣化するとともに、生涯実践できるスポーツを探し、身につける。また、登山もしくはスキーを体験し、自然との親しみ方や楽しみ方を体得する。

<行動目標：S B O>

1. ライフスタイル論から見た生涯スポーツの意義について理解する。
2. 10分間の持久的運動により、自らの身体の変化から、その効果と必要性を十分に体得する。
3. 各スポーツ種目の運動特性に応じたストレッチを理解する。
4. 各スポーツ種目を楽しむため、その種目に応じた場のセッティングについて理解する。
5. 個人の能力に応じて、各スポーツ種目に応じたゲームを楽しむための場のセッティングを考え、修得する。
6. 個人の能力に応じて、各スポーツ種目に応じたルール（ハンディ、対戦方式を含む）を考え、修得する。
7. 登山もしくはスキーの事前学習により、自らの周囲に存在する自然環境や仲間の大切さについて理解する。
8. 登山もしくはスキーを実践しながら、自然の中での宿泊体験を通し、強く生きる力を体得する。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	オリエンテーション スポーツ・健康Ⅱの意義とスポーツ種目選択	1	講義
2	フィジカルフィットネスとスポーツ1 (場の設定)	234	講義・実習
3	フィジカルフィットネスとスポーツ1 選択スポーツ(自ら考える練習方法)	234	講義・実習
4	フィジカルフィットネスとスポーツ1 選択スポーツ(ゲームの工夫1)	235	講義・実習
5	フィジカルフィットネスとスポーツ1 選択スポーツ(ゲームの工夫2)	235	講義・実習
6	フィジカルフィットネスとスポーツ2 (場の設定)	234	講義・実習
7	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ(自ら考える練習方法)	234	講義・実習
8	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ(ゲームの工夫1)	235	講義・実習
9	フィジカルフィットネスとスポーツ2 選択スポーツ(ゲームの工夫2)	235	講義・実習
10	スキー・登山実習 オリエンテーション 自然体験の現代社会における重要性	78	講義・実習
11	2泊3日の登山実習、またはスキー実習(10回目から14回目に充当する)	78	実習
12		78	実習
13		78	実習
14		78	実習

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書	健康と運動の科学	九州大学健康科学センター	大修館書店	1998 ¥2,400
	センス・オブ・ワンダー	レイチェルカーソン	新潮社	[1996]1998 ¥1,400
参考書				
その他の資料	A4サイズファイルに毎時配布の学習カードを綴る			

【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート、スポーツに関わるボランティア活動のポイントから総合的に判断する。	【履修上の留意点】 スポーツ1、スポーツ2の種目は、スポーツ・健康Ⅰ終了時にインフォメーションする
---	--