【授業科目】健康スポーツ　　Physical Education

担　当　教　員	開講年次	選択必修	単位数	時間数	授業形態	実務経験	オフィスアワー	教職員への授業公開
安達 俊亨	１年次 前　期	選　択	２	３０	演　習			可

授業概要（内容と進め方）及び課題に対するﾌｨｰﾄﾞﾊﾞｯｸ方法	講義概要／スポーツには「する」、「みる」、「ささえる」の三つがある。この授業では、「する」スポーツの実践を通して、自己の体力向上や人とのコミュニケーションを学習する。具体的には「バスケットボール」や「バレーボール」などの球技やラケット種目を中心に実技授業を展開する。また、健康・スポーツに関する理論も学修するため、体力テストの実施や講義形式の授業も展開する。（レポート作成が必要な場合がある。） 課題に対するフィードバック方法／講義毎の小レポートで受けた質問に対して、次回授業で匿名性を保ちながら返答する。
授業の位置づけ	本学のディプロマ・ポリシー⑤「 将来に向け看護を主体的に学び、人間として自己の成長に努め、専門職としてのキャリアの基礎を形成することができる」の達成に寄与している。
到達目標（履修者が到達すべき目標）	①健康行動が心身にもたらす効果を知ることができる。 ②健康行動を習慣化するための方法等の知識を身につけることができる。 ③ルールを覚え、楽しく安全にスポーツを体験することができる。 ④自分の現在の体力レベルを知ることができる。 ⑤今後の生活習慣を自分自身でデザインすることができる。
時間外学習に 必要な内容・時間	事前学習：授業で実施することになった種目について、ルール等を予習する。(30 分) 事前学習：これまでの「学校体育」に関する経験を思い起こして、考えをまとめる。(30 分) 事前学習：身体活動や生活習慣に関連した書籍やコラムなどを事前に読む。(60 分) 事後学習：今後生涯スポーツにつなげることが可能な運動を見つける。(10 分) ※上記時間については、指定された学習課題に要する標準的な時間を記載してあります。日々の自学自習全体としては、各授業に応じた時間（２単位１５回科目の場合：予習+復習４時間／1 回）（１単位１５回科目の場合：予習+復習１時間／１回）（１単位８回科目の場合：予習+復習４時間／１回）を取るよう努めてください。詳しくは教員の指導に従ってください。
授業計画	第１回　オリエンテーション（グループ分け、　今後の授業方針説明） 第２回　体力チェックと基礎的な運動実践（ウォーキング、ストレッチなど） 第３回　実技（球技orラケット種目） 第４回　実技 第５回　実技 第６回　実技 第７回　実技 第８回　実技 第９回　実技 第10回　実技 第11回　実技 第12回　実技 第13回　運動・スポーツの必要性（スポーツ外傷・障害について） 第14回　健康とスポーツ（加齢と身体機能について） 第15回　まとめ・レポート提出 全て 安達
評価方法 評価基準	講義時の小レポート 30%、実技への積極性 60%、各種目の技術の進歩度合 10%
教科書	なし　　参考書等　なし
学生への助言等	授業における全ての活動（講義、実技）への積極性を期待する。 実技ではスポーツ活動に適した服装（シューズも含む）で参加すること。 実技においては、安全確保のため、貴金属類は身につけないこと。（時計、ネックレス、ピアスなど）