

社会福祉学科

社会福祉 専攻

科目名: スポーツ理論			担当教員 氏名: 本田 由美子		
単 位	開講時期(年次・期)	科目の区分	授業方法	(卒業要件) 必修/選択	備考
2	2年次 後期	総合科目	講義	選択	
実務経験を用いてどのような授業を行っているか:					
授業科目の学習教育目標の概要:				キーワード	
スポーツと運動文化について、その歴史的变化の過程を踏まえて総合的に理解を深めるとともに、生涯にわたって豊かなスポーツライフを設計し実践してゆく方法を学ぶ。特にスポーツが健康に及ぼす効果を理解する。				・スポーツ ・運動 ・健康	
授業における学修の到達目標					
学習教育目標 (卒業認定・学位授与の方針との関連)		自己形成を進める行動目標 (福短マトリックスで示される番号)		1. 2. 5. 6. 8	
A 知識・理解力		スポーツ文化を歴史的に幅広く理解する。			
C 論理的思考力		運動が健康に及ぼす影響について具体的に理解し実践できる能力を養う。			
成績評価の方法・基準: 以下の方法により評価し、学則および履修要項に従い、60点以上を単位認定とする					
テスト: 30 %	レポート: 30 %	発表: 20 %	実技試験: %	その他: 20 %	
特記事項: アクティブラーニングの一環として、新聞等のスポーツ記事をファイルし、発表とディスカッションを行なう。その他には、授業中の態度と提出物の内容・提出状況等で評価する。					
アクティブラーニング要素: 課題解決型学習 <u>ディスカッション、ディベート</u> グループワーク <u>プレゼンテーション</u> 実習、フィールドワーク					
テスト・レポート・発表・実技試験等の実施時期: 第7回目と第15回目にレポートを提出する。筆記テストは別に定めた日時に実施する。					
課題(試験やレポート等)に対するフィードバックの方法: スポーツ記事ファイルにコメントを加え返却する。テストは採点し返却する。					
授 業 計 画			準備学習(予習・復習等)		
			学習内容	学習に必要な時間(分)	
①オリエンテーション・スポーツ体験発表			【復習】スポーツの実施		
②スポーツと健康			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】②の復習		【予習】120分 【復習】120分
③スポーツと体力づくり			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】③の復習		【予習】120分 【復習】120分
④スポーツの生理学①			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】④の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑤スポーツの生理学②			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑤の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑥基礎的トレーニング法①			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑥の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑦基礎的トレーニング法②			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑦の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑧トレーニングプログラムの作成			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑧の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑨スポーツ事故と安全管理			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑨の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑩運動障害と救急法			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑩の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑪高齢者の健康と運動			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑪の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑫運動文化の歴史 ①スポーツの変遷と国際理解			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑫の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑬運動文化の歴史 ②スポーツの社会的役割			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑬の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑭生涯スポーツに向けて			【予習】スポーツに関する記事をファイルする 【復習】⑭の復習		【予習】120分 【復習】120分
⑮まとめ			【予習】①から⑭までの復習		【予習】240分
使用テキスト: 毎時間プリント配布			その他参考文献など: 「スポーツトレーニングの基礎理論」西東社 「目でみる筋力トレーニングの解剖学」大修館書店		
受講上の留意点(担当者からのメッセージ): 日頃から、自分自身のからだを取り巻く状況から、スポーツに関するニュースまで注意して、それらが意味することを考えるように心がけてください。					