

2024年度 長岡大学シラバス

授業科目名 科目コード	健康とスポーツ1 (Health Promotion and Sports) 2014-0-13-054					担当教員	桐生 拓 (キリュウ タク)		
科目区分	教養科目	必修・ 選択区分	選択	単 位 数	1	配当年次	1年	開講期	前期
科目特性	協同学修型 AL/課題解決型 AL								

① 授業のねらい・概要
生涯を通じて健康的に過ごすために、身体的・精神的・社会的側面から健康問題にアプローチし実践的に学ぶ。より発展的な理論・技術はもちろん、グループワークやスポーツという身体活動で人とのかかわり方も重要と理解し実践を狙いとしている。よって実技と講義を両軸と捉え授業を展開する。
② ディプロマ・ポリシーとの関連
コミュニケーション能力/情報収集・分析力を養う
③ 授業の進め方・指示事項
主にグループでの発表活動と実技を行う。グループの編成を行うので初回講義の出席を基本とする。また、実技においては運動に適したスポーツウェア、シューズ(うち履き)で授業に参加すること。
④ 関連科目・履修しておくべき科目
特にない。ただし日常生活で運動・健康に関する事象に興味をもって生活することが望ましい。
⑤ テキスト (教科書)
テキスト指定なし。講義中にレジュメを配布することがある。
⑥ 参考図書・指定図書
東海大学スポーツプロモーションセンター・体育学部編(2023) 健康・フィットネスと生涯スポーツ 四訂版 大修館書店
⑦ 評価Aに対応する具体的な学習到達目標の目安
(i) 健康に関する諸問題について十分に理解し表現できること (ii) 健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるかの十分に理解し実践できること (iii) 他者との協力など主体的に活動できること

⑧ ルーブリック					
評価項目	評価基準				
	S	A	B	C	D
	到達目標を越えたレベルを達成している	到達目標を達成している	到達目標達成にはやや努力を要する	到達目標達成には努力を要する	到達目標達成には相当の努力を要する
(i) 健康に関する諸問題について理解できること	健康に関する諸問題について発展的内容を高度に健康に説明できる	健康に関する諸問題について高度に健康に説明できる	健康に関する諸問題について説明できる	健康に関する諸問題についてさらに教員等の支援を受けて説明できる	健康に関する諸問題について教員等の支援を受けても説明できない
(ii) 健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるかの理解し実践できること	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか発展的内容を高度に理解し実践できる	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか高度に理解し実践できる	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか理解し実践できる	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか教員等の支援を受けて理解し実践できる	健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるか理解し実践できない
(iii) 他者との協力など主体的に活動できること	他者との協力など主体的な活動の発展的内容を高度に理解し実践できる	他者との協力など主体的な活動を高度に理解し実践できる	他者との協力など主体的な活動を理解し実践できる	他者との協力など主体的な活動を教員等の支援を受けて理解し実践できる	他者との協力など主体的な活動を実践できない

⑨ 学習到達目標 (評価項目)	定期試験 (レポート含む)	小テスト	課題	発表・実技	授業への参加・意欲	その他	合計
総合評価割合	50%			30%	20%		100%
(i) 健康に関する諸問題について理解できること	10%			30%			40%
(ii) 健康な生活のためにどのようにスポーツと関わるかの理解し実践できること	10%				20%		30%
(iii) 他者との協力など主体的に活動できること	30%						30%
フィードバックの方法	初回講義にてグループの編成・発表の具体的な方法を説明するので必ず出席する事。						

⑩ 担当教員からのメッセージ (昨年度授業アンケートを踏まえての気づき等)
授業に適さない服装での参加・遅刻は適宜減点等の対象にする。また、スポーツを通して人との関わり方を学ぶことも重要であり、積極的な授業への参加を期待する。

⑪ 授業計画と学習課題			
回数	授業の内容	授業外の学習課題と時間（分） （※特別な持参物）	
1	オリエンテーション（前期実施種目や授業の流れについて説明）	実技および発表の準備	120分
2	選択種目の実技① アイスブレイク	自己の興味関心に基づいて種目を検討	120分
3	選択種目の実技② 各種目の楽しさを学ぶ	各自の種目の特性を振り返る	120分
4	選択種目の実技③ 仲間との交流に親しむ	各自の種目の楽しさを振り返る	120分
5	選択種目の実技④ 種目特有の技術を学ぶ	各自の種目特有の技術を学ぶ	120分
6	選択種目の実技⑤ 競技として楽しむ	各自の種目の競技規則等を学ぶ	120分
7	選択種目の実技⑥ まとめ	これまで学んだ種目特性をふりかえる	120分
8	発表準備	発表テーマについての調査を行う	120分
9	発表① 発表内容をまとめる	発表方法等を検討する	120分
10	発表② 発表を聞き健康への理解を深める	発表テーマについての調査・復習を行う	120分
11	発表③ 発表を聞き自己の資料を改善する	発表内容を改善する	120分
12	発表④ 発表のスキルに対する理解を深める	発表内容を振り返る	120分
13	発表⑤ 発表を行い健康への理解をさらに深める	健康に関するテーマについて振り返る	120分
14	発表⑥ 健康への理解を深め、自己の生活を振り返る	自己の生活を振り返り改善を検討する	120分
15	まとめ	これまでの学びを振り返る	120分

⑫ アクティブラーニングについて	
課題解決型 AL 及び協同学修型 AL を採用する。毎授業ごとに紹介されるトピックスに関してディスカッションを行う。	

※以下は該当者のみ記載する。

⑬ 実務経験のある教員による授業科目
実務経験の概要
実務経験と授業科目との関連性