

Integrated Seminar on Wellness

Integrated Seminar on Wellness

(医・薬・工((栄・薬・光)1年))

Mitsuhiko Sato · PROFESSOR / INSTITUTE OF SOCIO-ARTS AND SCIENCES

2 units 前期 火 7・8

(平成 19 年度以前の授業科目:『ウェルネス総合演習』) (平成 16 年度以前 (医保は 17 年度以前)の授業科目:『健康スポーツ実習』)

Target) 運動が心身の健康に及ぼす影響について検討し、からだどころを使ったアクティビティやスポーツの演習から、自らの生活をウェルネスデザインする力を身につける。

Outline) 持続可能な健康生活を構築できる素養を高めるため、グループワークを中心に学習を進める。健康運動の意義や効果などの理解を深め、大学生活における自らの健康行動をふりかえる。また、グループを通じて体を使ったコミュニケーションであるアクティビティや、スポーツ、健康トレーニングについて実習し、健康生活における身体知を身につける。

Goal)

1. 健康生活と運動との関係について理解する。
2. グループワークを通じて健康運動、スポーツ及びアクティビティの技法

Schedule)

1. 全体ガイダンス:クラス分け
2. 健康づくりと運動
3. 健康づくりのためのクラブづくり
4. 健康づくりアクティビティ計画
5. 健康づくりアクティビティ実施
6. 健康づくりアクティビティ評価
7. 栄養、休養、運動のライフスタイル
8. 中間試験
9. サッカー・ソフトボール・テニスの個人技術
10. サッカー・ソフトボール・テニスの守備と攻撃
11. サッカー・ソフトボール・テニスの基本練習
12. サッカー・ソフトボール・テニスのチーム戦術
13. サッカー・ソフトボール・テニスのゲーム
14. サッカー・ソフトボール・テニスのリーグ
15. サッカー・ソフトボール・テニスのふりかえり
16. 総括

Textbook) 適宜資料を配布するので教科書は使わない

Evaluation Criteria) 活動評価、提出物、グループノートなど総合的に評価する

Re-evaluation) 再試は行わない

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220793>

Contact (Office-Hour, Room, E-mail)

⇒ Sato (+81-88-656-7207, satom@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL