

2023 年度 授業計画(シラバス)

|  |                                |                 |   |                     |   |               |
|--|--------------------------------|-----------------|---|---------------------|---|---------------|
| 学 科  | 看護学科                           |                 | 科目区分                                    | 基礎分野                | 授業の方法                                   | 講義演習          |
| 科目名  | 健康とリラクゼーション                    |                 | 必修/選択の別                                 | 必修                  | 授業時数(単位数)                               | 30 (1) 時間(単位) |
| 対象学年   | 1年                             |                 | 学期及び曜時限                                 | 後期 火曜3限             | 教室名                                     | 体育館・視聴覚室      |
| 担当教員   | 岡本 智子 桑本 聡子<br>八頭町社会福祉協議会 体育教員 | 実務経験と<br>その関連資格 | 看護専任教員、高校体育指導、社会福祉協議会CSW、ヨガインストラクター     |                     |   |               |
| 《授業科目における学習内容》   |                                |                 |   |                     |   |               |
| 健康の基本である「適切な運動の実施」「十分な休養」「心の安定」について理解し実践できるように、休養、心の安定と各種身体活動、スポーツとの関係およびこれらと医療との関係について学習する。 |                                |                 |   |                     |   |               |
| 《成績評価の方法と基準》   |                                |                 |   |                     |   |               |
| 出席[30%] ふりかえり[20%] 授業態度[50%]   |                                |                 |   |                     |   |               |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》  |                                |                 |   |                     |   |               |
| 授業に使用する資料は事前に準備し、授業前に配布してもらう。  |                                |                 |   |                     |   |               |
| 《授業外における学習方法》  |                                |                 |   |                     |   |               |
| 授業で体験したことが、今後の自分の健康や就職後にどう関わっていくのかを意識するようにしてください。  |                                |                 |   |                     |   |               |
| 《履修に当たっての留意点》  |                                |                 |   |                     |   |               |
| 自ら学ぶ姿勢をもち、主体的に講義・グループワークに参加してください。また、授業計画に沿って教科書で予習し、講義後は、教科書、講義で配布される資料、参考文献を用いて復習をしてください。  |                                |                 |   |                     |   |               |
| 授業の方法  | 内 容                            |                 |   | 使用教材                | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容                   |               |
| 第1回  | 講義形式                           | 授業を通じての到達目標     | 授業目的や内容を理解できる。<br>アロマセラピーの目的が理解できる      | 配布資料                | 事前学習<br>シラバスを読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく |               |
|  | 各コマにおける授業予定                    |                 | 健康とリラクゼーションの意味を理解する。<br>アロマセラピーの目的を理解する |                     |   |               |
| 第2回  | 講義演習形式                         | 授業を通じての到達目標     | アロマトリートメントが実施できる。                       | 配布資料<br>(配布後は生徒が保管) | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく |               |
|  | 各コマにおける授業予定                    |                 | 上肢のアロマトリートメントの実施                        |                     |   |               |
| 第3回  | 講義実習形式                         | 授業を通じての到達目標     | アロマトリートメントが実施できる。                       | 配布資料<br>(Iグループのみ)   | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく |               |
|  | 各コマにおける授業予定                    |                 | 個別性に応じてアロマオイルを選択し、トリートメントが実施できる。        |                     |   |               |
| 第4回  | 講義実習形式                         | 授業を通じての到達目標     | リラクゼーションの目的や内容を理解する。                    | 配布資料<br>(IIグループのみ)  | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく |               |
|  | 各コマにおける授業予定                    |                 | リラクゼーションの方法理解                           |                     |   |               |
| 第5回  | 講義実習形式                         | 授業を通じての到達目標     | ヨガを体験し、効用が理解できる。                        | 配布資料<br>(IIIグループのみ) | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく |               |
|  | 各コマにおける授業予定                    |                 | リラクゼーション方法の実施                           |                     |   |               |

| 授業の方法 |        | 内 容         |   | 使用教材                | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容                               |
|-------|--------|-------------|---|---------------------|---|
| 第6回   | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | レクリエーションについて理解する  | 配布資料                | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | リクレーションとは<br>目的・内容・方法   |                     |   |
| 第7回   | 講義実習形式 | 授業を通じての到達目標 | レクリエーションを実施できる  | 配布資料                | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | レクリエーション演習  |                     |   |
| 第8回   | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | 運動・スポーツによる身体への生理的影響を理解する。<br>健康を維持ないし増進させるために適した身体活動の内容を理解する。 | 配布資料                | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 運動トレーニングとは<br>・ストレッチング、レジスタンスおよびエアロビクトトレーニング                  |                     |   |
| 第9回   | 講義実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 体力を向上させるためのトレーニングの方法を理解する。                                    | 配布資料                | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 運動トレーニング<br>・ストレッチング、レジスタンスおよびエアロビクトトレーニングの実際                 |                     |   |
| 第10回  | 講義形式   | 授業を通じての到達目標 | アイスブレーキングの意味をを理解する。   | 配布資料                | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 頭の体操<br>コミュニケーションづくり<br>アイスブレーキングの実際                          |                     |   |
| 第11回  | 講義演習形式 | 授業を通じての到達目標 | アイスブレーキングの意味をを理解する。   | 配布資料                | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 頭の体操<br>コミュニケーションづくり  |                     |   |
| 第12回  | 実習形式   | 授業を通じての到達目標 | スポーツ活動に積極的に参加し、健康を保持増進するための身体活動量を確保する                         | 配布資料<br>(配布後は生徒が保管) | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | バレーボール 1  |                     |   |
| 第13回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 仲間と連携し、自他の長所を生かしながらチームの目的を果たすための手段を考え、チームにおける役割を果たすことができる。    | 配布資料<br>(Iグループのみ)   | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | バレーボール 2  |                     |   |
| 第14回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | スポーツ活動に積極的に参加し、健康を保持増進するための身体活動量を確保する                         | 配布資料<br>(IIグループのみ)  | 事前学習<br>授業に向けた、体慣らしをしておく<br>事後学習<br>自己体力と健康の振り返りをする |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 卓球 1  |                     |   |
| 第15回  | 演習実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 仲間と連携し、自他の長所を生かしながらチームの目的を果たすための手段を考え、チームにおける役割を果たすことができる。    | 配布資料<br>(IIIグループのみ) | 事前学習<br>配布文書を読む<br>事後学習<br>授業の内容を復習しておく             |
|       |        | 各コマにおける授業予定 | 卓球 2  |                     |   |