

강의과목명칭 : 고령자와 스포츠

수업코드 : 10139

영문과목명칭 : Sports for the Elderly

개강기간	해당학년	단위점수	과목필수구분
전기	1학년	2	선택
담당교사			
이가와			
전문교육과목			
첨부파일			

수업종류	<p>수업담당교사</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 실무 경험이 있는 교원이 담당</li> </ul> <p>수업의 언어조사</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 일본어 이외의 언어를 사용</li> </ul> <p>활동학습요소</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 협정 등에 기초를 두고 외부기관과 연계한 과제해결형 학습</li> <li>□ 토론</li> <li>□ 그룹워크</li> <li>□ 프레젠테이션</li> <li>□ 실습, 필드워크</li> </ul>
------	---

수업개요·목적	<p>본 수업에서는 다음을 획득하는 것을 목적으로하고있다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 건강 수명을 단축하는 요인을 이해하기</li> <li>2) 고령자에 대한 운동 프로그램을 만들기위한 다양한 정보를 이해하기</li> </ol>
---------	--

수업계획	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 오리엔테이션, 노인 스포츠 수업의 진행 방식, 건강 수명 연장을위한 스포츠</li> <li>2 건강 수명 연장을위한 운동 ① 전도 치매 예방을위한 운동</li> <li>3 건강 수명 연장을위한 운동 ② 지역의 노인과 함께 운동을 한다</li> <li>4 노인의 체력 측정 ① 새로운 체력 테스트</li> <li>5 근력 운동 ① 하체 근력 운동</li> <li>6 근력 운동 ② 상지 근력 운동</li> <li>7 균형 훈련</li> </ol>
------	---

	<p>동적, 정적 균형</p> <p>8 듀얼 작업 훈련 ① 지역의 노인과 함께 운동을 한다</p> <p>9 듀얼 작업 교육 ② 지역의 노인과 함께 운동을 한다</p> <p>10 듀얼 작업 훈련 ③ 지역의 노인과 함께 운동을 한다</p> <p>11 듀얼 작업 훈련 ④ 지역의 노인과 함께 운동을 한다</p> <p>12 그룹 발표 고령자에 대한 운동 프로그램을 입안 발표</p> <p>13 그룹 발표 고령자에 대한 운동 프로그램을 입안 발표</p> <p>14 그룹 발표 고령자에 대한 운동 프로그램을 입안 발표</p> <p>15 그룹 발표 고령자에 대한 운동 프로그램을 입안 발표</p>
성취도평가의 평가 항목	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 고령자의 건강 수명 연장을위한 운동 프로그램을 계획 할 수있다</li> <li>· 체력 측정 방법을 이해하고 실제로 측정 평가를 할 수있다</li> </ul>
교과서·참고서 등	<p>각 회 유인물을 준비한다. 이하, 예습·복습에 해당하는 참고 도서를 소개한다.</p> <p>· 日本トレーニング指導者協会 監修「トレーニング指導者テキスト理論編、実践編、実技編」 大修館書店</p>
수업에서 사용하는 기기 등	<p>각 회 유인물을 준비한다. 외에도 음성 자료, 영상 (비디오 / PC / 기타 사진 자료)</p>
예습·복습 어드바이 스	<p>각 회 강의 내용을 확인하고 참고서를 미리 읽어 보시기 바랍니다.</p>
이수자의 주의·수강 조건 등	<p>매번 운동할 수 있는 복장으로 수업 받을 것</p>
성적평가의 기준 등	<p>다음의 3 가지 관점에서 평가</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 수업에 임하는 자세 (20/100)</li> <li>2) 문제 보고서 (30/100)</li> <li>3) 수업에서 발표 (50/100)</li> </ol>
메시지	<p>교육 지도자, 보건 체육 교사 등 스포츠지도에 관련된 관심있는 학생은 꼭 수강하세요</p>
근무시간	<p>화요일 1 교시</p>
기타	

