

|                                                                                               |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|---------|------------------------------------------|-------|-----|
| 函館工業高等専門学校                                                                                    |      | 開講年度                                                                                                                                                                                                         | 令和04年度 (2022年度)     |                                     | 授業科目    | スポーツ科学Ⅴ                                  |       |     |
| 科目基礎情報                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 科目番号                                                                                          |      | 0121                                                                                                                                                                                                         |                     | 科目区分                                |         | 一般 / 選択                                  |       |     |
| 授業形態                                                                                          |      | 授業                                                                                                                                                                                                           |                     | 単位の種別と単位数                           |         | 学修単位: 1                                  |       |     |
| 開設学科                                                                                          |      | 社会基盤工学科                                                                                                                                                                                                      |                     | 対象学年                                |         | 5                                        |       |     |
| 開設期                                                                                           |      | 前期                                                                                                                                                                                                           |                     | 週時間数                                |         | 前期:2                                     |       |     |
| 教科書/教材                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 担当教員                                                                                          |      | 浦田 清                                                                                                                                                                                                         |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 到達目標                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| スポーツを歴史的、社会学的、心理学的、生理学的、力学的視点から捉え、自らの健康、体力の維持増進を図るため計画的に運動を行い、生涯体育の実践を可能にするためのスポーツ科学の知識を学習する。 |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| ルーブリック                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               |      | 理想的な到達レベルの目安                                                                                                                                                                                                 |                     | 標準的な到達レベルの目安                        |         | 未到達レベルの目安                                |       |     |
| 評価項目1                                                                                         |      | 授業で説明したスポーツ科学の知識、運動処方の知識が8割以上理解できる。                                                                                                                                                                          |                     | 授業で説明したスポーツ科学の知識、運動処方の知識が6割以上理解できる。 |         | 授業で説明したスポーツ科学の知識、運動処方の知識が6割も理解できない。      |       |     |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 函館高専教育目標 A                                                                                    |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 教育方法等                                                                                         |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 概要                                                                                            |      | 総合科学としてスポーツを捉え、スポーツの歴史的、社会学的、心理学的、生理学的、力学的知識を学習する。また、健康・体力維持のための運動処方についての知識を学習する。                                                                                                                            |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 授業の進め方・方法                                                                                     |      | 資料、スライドに基づく講義形式の授業。映像等で理解を深める。                                                                                                                                                                               |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 注意点                                                                                           |      | 様々な資料を提供しますが、自分が活用できる知識としてしっかり整理し理解すること。<br>授業態度に問題がある場合は減点の対象とする。<br>1回の授業は45分＋45分の内容となっている。<br>本科目は学修単位（1単位）の授業であるため、履修時間は授業時間15時間と授業時間以外の学修（予習・復習、課題・テスト等のための学修）を併せて45時間である。<br>自学自習の成果は課題及び定期試験によって評価する。 |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 授業の属性・履修上の区分                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| <input type="checkbox"/> アクティブラーニング                                                           |      | <input type="checkbox"/> ICT 利用                                                                                                                                                                              |                     | <input type="checkbox"/> 遠隔授業対応     |         | <input type="checkbox"/> 実務経験のある教員による授業  |       |     |
| 授業計画                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 前期                                                                                            | 1stQ | 週                                                                                                                                                                                                            | 授業内容                |                                     |         | 週ごとの到達目標                                 |       |     |
|                                                                                               |      | 1週                                                                                                                                                                                                           |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               |      | 2週                                                                                                                                                                                                           |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               |      | 3週                                                                                                                                                                                                           |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               |      | 4週                                                                                                                                                                                                           |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               |      | 5週                                                                                                                                                                                                           |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               |      | 6週                                                                                                                                                                                                           |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               |      | 7週                                                                                                                                                                                                           |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               | 2ndQ | 9週                                                                                                                                                                                                           | ガイダンス<br>生活習慣病について  |                                     |         | 授業の概要を説明する<br>生活習慣病とは、その予防について理解する       |       |     |
|                                                                                               |      | 10週                                                                                                                                                                                                          | 体力についてとスポーツ生理学      |                                     |         | 呼吸循環器の働き、エネルギー供給機構、トレーニングとの関わりを理解する      |       |     |
|                                                                                               |      | 11週                                                                                                                                                                                                          | 心拍数とエネルギー消費・エネルギー摂取 |                                     |         | 心拍数による運動強度の算出、消費エネルギー・エネルギー摂取の算出の仕方を理解する |       |     |
|                                                                                               |      | 12週                                                                                                                                                                                                          | 筋肉の仕組みとスポーツバイオメカニクス |                                     |         | 筋肉の仕組みを理解する。スポーツに関する力学的応用について理解する        |       |     |
|                                                                                               |      | 13週                                                                                                                                                                                                          | 運動処方                |                                     |         | 自己に合った運動・トレーニング計画についての知識を理解する            |       |     |
|                                                                                               |      | 14週                                                                                                                                                                                                          | スポーツ心理学 スポーツ社会学     |                                     |         | やる気について理解する スポーツが社会に対して働く機能について理解する      |       |     |
|                                                                                               |      | 15週                                                                                                                                                                                                          | 前期期末試験              |                                     |         | 筆記試験                                     |       |     |
|                                                                                               |      | 16週                                                                                                                                                                                                          | 解答解説とまとめ            |                                     |         | これまでの授業内容の復習                             |       |     |
|                                                                                               |      | モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標                                                                                                                                                                                        |                     |                                     |         |                                          |       |     |
| 分類                                                                                            |      | 分野                                                                                                                                                                                                           | 学習内容                | 学習内容の到達目標                           |         |                                          | 到達レベル | 授業週 |
| 評価割合                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                     |         |                                          |       |     |
|                                                                                               | 試験   | 発表                                                                                                                                                                                                           | 相互評価                | 態度                                  | ポートフォリオ | その他                                      | 課題    | 合計  |
| 総合評価割合                                                                                        | 90   | 0                                                                                                                                                                                                            | 0                   | 0                                   | 0       | 0                                        | 10    | 100 |
| 基礎的能力                                                                                         | 90   | 0                                                                                                                                                                                                            | 0                   | 0                                   | 0       | 0                                        | 10    | 100 |
| 専門的能力                                                                                         | 0    | 0                                                                                                                                                                                                            | 0                   | 0                                   | 0       | 0                                        | 0     | 0   |
| 分野横断的能力                                                                                       | 0    | 0                                                                                                                                                                                                            | 0                   | 0                                   | 0       | 0                                        | 0     | 0   |