函館工業高等専門学校	開講年度	平成31年度 (2019年度)	授業科目	スポーツ科学Ⅴ

科目基礎情報

科目番号	0528	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	生産システム工学科	対象学年	5
開設期	前期	週時間数	1
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。 授業態度に問題がある場合は減点の対象とする。

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
前期	1stQ	1週	ガイダンス 体力テスト	授業の概要を説明する　自己の体力を確認する
		2週	体力テスト	自己の体力を確認する
		3週	体力テスト	自己の体力を確認する
		4週	消費エネルギーと摂取エネルギー、心拍数について	運動による消費エネルギーと食事による摂取エネルギー、運動時の心拍数の意義について理解する。
		5週	心拍測定	心拍計を用いて運動時の心拍数を測定する
		6週	心拍測定	心拍計を用いて運動時の心拍数を測定する
		7週	運動処方・トレーニング論	体力の意義、トレーニングの原理・原則、トレーニング方法について理解する。
		8週	運動処方・トレーニング論　　一日の消費エネルギーについて	体力の意義、トレーニングの原理・原則、トレーニング方法について理解する。一日の消費エネルギーを確認する
	2ndQ	9週	前期中間試験	筆記試験
		10週	スポーツ社会学	現代社会ンとスポーツの関係について理解する。
		11週	やる気の心理学	スポーツへの動機付けについて理解する
		12週	スポーツ生理学　バイオメカニクス	呼吸循環器系の機能、エネルギー供給機構について理解する。筋肉」の仕組み、運動と力学的法則について理解する。
		13週	生活・健康習慣	生活習慣病について理解する。健康つくりのための必要な運動の質、運動量について理解する　食事、運動、休養のバランスの大切さを理解する。
		14週	スポーツ医学 薬物・救急法	スポーツに関わる疾病や怪我と予防について理解する。 薬物やドーピングの弊害、また、救急処置の方ｊ法を理解する。
		15週	前期期末試験	筆記試験
		16週	スポーツ医学 薬物・救急法	スポーツに関わる疾病や怪我と予防について理解する。 薬物やドーピングの弊害、また、救急処置の方ｊ法を理解する。

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	80	0	0	0	0	0	20	100
基礎的能力	80	0	0	0	0	0	20	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