

|                                                                                              |         |                                                                                                             |                           |                                    |                                        |                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-----|
| 函館工業高等専門学校                                                                                   |         | 開講年度                                                                                                        | 平成28年度 (2016年度)           |                                    | 授業科目                                   | スポーツ科学概論                           |     |
| 科目基礎情報                                                                                       |         |                                                                                                             |                           |                                    |                                        |                                    |     |
| 科目番号                                                                                         | 0354    |                                                                                                             | 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                                                                                         | 物質環境工学科 |                                                                                                             | 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                                                                                |         |                                                                                                             |                           |                                    |                                        |                                    |     |
| 学習・教育到達目標 (D-1) 函館高専教育目標 D                                                                   |         |                                                                                                             |                           |                                    |                                        |                                    |     |
| 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>JABEE教育到達目標評価 試験80% (D-1)、課題20% (D-1) |                           |                                    |                                        |                                    |     |
| 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<br>スポーツ史            |                                    | 体育とスポーツの関係を理解する。<br>フットボールの歴史について理解する。 |                                    |     |
|                                                                                              |         | 2週                                                                                                          | スポーツ社会学                   |                                    | 現代社会とスポーツの関係について理解する。                  |                                    |     |
|                                                                                              |         | 3週                                                                                                          | やる気の心理学                   |                                    | 動機づけについて理解する。                          |                                    |     |
|                                                                                              |         | 4週                                                                                                          | 運動学習                      |                                    | 運動技術の上達の理論を理解する。                       |                                    |     |
|                                                                                              |         | 5週                                                                                                          | バイオメカニクス                  |                                    | 筋肉」の仕組み、運動と力学的法則について理解する。              |                                    |     |
|                                                                                              |         | 6週                                                                                                          | スポーツ生理学                   |                                    | 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。           |                                    |     |
|                                                                                              |         | 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                                                                                                          | 前期中間試験                    |                                    |                                        |                                    |     |
|                                                                                              | 2ndQ    | 9週                                                                                                          | 答案返却、解答解説<br>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    |                                    |     |
|                                                                                              |         | 10週                                                                                                         | スポーツ指導論                   |                                    |                                        |                                    |     |
|                                                                                              |         | 11週                                                                                                         | 消費エネルギーと摂取エネルギー           |                                    | 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を確認する         |                                    |     |
|                                                                                              |         | 12週                                                                                                         | 生活・健康習慣                   |                                    | 生活習慣病について理解する                          |                                    |     |
|                                                                                              |         | 13週                                                                                                         | 健康づくり                     |                                    | 健康づくりのための必要な運動の質、運動量について理解する           |                                    |     |
|                                                                                              |         | 14週                                                                                                         | 食事・運動・栄養                  |                                    | 食事、運動、休養のバランスの大切さを理解する                 |                                    |     |
|                                                                                              |         | 15週                                                                                                         | スポーツ医学                    |                                    | スポーツに関わる疾病や怪我と予防について理解する               |                                    |     |
|                                                                                              |         | 16週                                                                                                         | 薬物・救急法・ドーピング              |                                    | 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                                | 課題                                 | 合計  |
| 総合評価割合                                                                                       | 80      | 0                                                                                                           | 0                         | 0                                  | 0                                      | 20                                 | 100 |
| 基礎的能力                                                                                        | 80      | 0                                                                                                           | 0                         | 0                                  | 0                                      | 20                                 | 100 |
| 専門的能力                                                                                        | 0       | 0                                                                                                           | 0                         | 0                                  | 0                                      | 0                                  | 0   |
| 分野横断的能力                                                                                      | 0       | 0                                                                                                           | 0                         | 0                                  | 0                                      | 0                                  | 0   |