

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	0500		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		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							
JABEE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。 授業態度に問題がある場合は減点の対象とする。					
		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 スポーツ史		体育とスポーツの関係を理解する。 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 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		スポーツの指導方法についての原則を理解する。		
		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