

函館工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	スポーツ科学Ⅴ		
科目基礎情報								
科目番号		0615		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。 授業態度に問題がある場合は減点の対象とする。 1回の授業は45分+45分の内容となっている。						
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 生活習慣病について		授業の概要を説明する 生活習慣病とは、その予防について理解する			
		2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			
		3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			
		4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			
		5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			
		6週	スポーツ心理学		やる気について理解する			
		7週	スポーツ社会学		スポーツが社会に対して働く機能について理解する			
		8週	前期期末試験		筆記試験			
	2ndQ	9週	解答解説とまとめ		これまでの授業内容の復習			
		10週						
		11週						
		12週						
		13週						
		14週						
		15週						
		16週						
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	100	0	0	0	0	0	0	100
基礎的能力	100	0	0	0	0	0	0	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