

久留米工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)		授業科目	リベラルアーツ特論1 (健康科学)		
科目基礎情報								
科目番号	4A11			科目区分	一般 / 必修			
授業形態	講義			単位の種別と単位数	履修単位: 1			
開設学科	機械工学科			対象学年	4			
開設期	前期			週時間数	2			
教科書/教材	配布資料							
担当教員	赤塚 康介							
到達目標								
1. 測定データをもとに自身の能力を評価できる 2. 自身の体力を改善するためのトレーニング方法を考えることができる								
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	測定データをもとに自身の能力を適切に評価できる			測定データをもとに自身の能力をある程度評価できる		測定データをもとに自身の能力を評価できない		
評価項目2	自身の体力を改善するためのトレーニング方法を適切に考えることができる			自身の体力を改善するためのトレーニング方法をある程度考えることができる		自身の体力を改善するためのトレーニング方法を考えることができない		
学科の到達目標項目との関係								
教育方法等								
概要	1. 自身の運動能力を効率よく向上させるための運動生理学的な知識を学び、合理的なトレーニングを行うことのできる能力を養う 2. 身体的能力を評価するための測定や実習を行い、自身の体力について評価できる能力を養う							
授業の進め方・方法	身体的能力を評価するための各種測定・実技を行い、身体能力を改善するための方法についてレポートにまとめる							
注意点	(1) 点数配分: 授業に取り組む態度 70%、レポート 30% (2) 評価基準: 60点以上を合格とする (3) 再試験: 再試験を行う							
授業計画								
前期	1stQ	週	授業内容			週ごとの到達目標		
		1週	ガイダンス			授業内容等を理解する		
		2週	スポーツと健康			運動が健康に及ぼす影響について理解する		
		3週	身体組成の測定			身体組成の測定方法について理解する		
		4週	トレーニング理論			効率的にトレーニングを行うための理論を理解する		
		5週	筋力トレーニング (1)			MAX測定の方法について理解する		
		6週	筋力トレーニング (2)			筋肥大トレーニングについて理解する		
		7週	筋力トレーニング (3)			筋持久力トレーニングについて理解する		
	2ndQ	8週	筋力トレーニング (4)			筋力トレーニングの効果と注意点についてまとめる		
		9週	持久力評価 (1)			最大酸素摂取量の測定方法について理解する		
		10週	持久力評価 (2)			最大酸素摂取量をもとにした相対的な運動強度の設定方法について理解する		
		11週	持久力評価 (3)			持久力向上のためのトレーニング方法を実践する		
		12週	持久力評価 (4)			持久力向上のための方法と効果についてまとめる		
		13週	SAQトレーニング			SAQトレーニングについて理解する		
		14週	レポート作成			各種測定データをまとめレポートを作成する		
		15週	授業のまとめ			授業を通して学んだことを整理する		
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	レポート	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計	
総合評価割合	0	30	0	70	0	0	100	
基礎的能力	0	30	0	70	0	0	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	