

北九州工業高等専門学校		開講年度	令和03年度 (2021年度)		授業科目	体育特論（前期）	
科目基礎情報							
科目番号	0103			科目区分	一般 / 選択		
授業形態	授業			単位の種別と単位数	履修単位: 1		
開設学科	生産デザイン工学科（物質化学コース）			対象学年	4		
開設期	前期			週時間数	2		
教科書/教材	教養としてのスポーツ・身体文化、大修館書店						
担当教員	濱田 臣二						
到達目標							
・ 武道とスポーツについて歴史的観点からそれらの特徴を理解する。 ・ 最新のスポーツ科学に基づいた知識を深め、実際の場面で活用できるようにする。							
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		健康についての最新の知識を理解し、運動の必要性について回答できる。		運動の必要性医について、自分の考えを回答できる。		健康についての理解が不足し、運動の重要性について理解できない。	
評価項目2		武道とスポーツについて、その相違点と共通点を明確に回答できる。		武道とスポーツについて、それらの違いを回答できる。		武道とスポーツについて、それらの特徴を理解できない。	
評価項目3							
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	スポーツ・武道・体育に関する最新の理論および研究成果から、生涯体育に通じる武道やスポーツの科学的理論を理解させるとともに、健康やトレーニングに関する実習によって合理的に健康・体力の増進を図る資質や能力を育てる。						
授業の進め方・方法	通常は講義・演習（発表）を主として、理解を深めるために必要に応じて実習を行う。 授業内容に関する課題についてレポートを提出させる。						
注意点	実習の際は運動ができるウェア・シューズを準備すること。 貴重品の管理は各自で行うこと。						
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 実務経験のある教員による授業	
授業計画							
前期	1stQ	週	授業内容		週ごとの到達目標		
		1週	授業オリエンテーション		授業目的や概要について理解させ、スポーツや武道の現状について理解する。		
		2週	スポーツの起源と歴史 1		各種目の歴史について調べたものを理解し発表する。		
		3週	スポーツの起源と歴史 2		各種目の歴史について調べたものを理解し発表する。		
		4週	スポーツと武道について		スポーツと武道の違いについて考察する。		
		5週	現在のスポーツ界について		現在のスポーツ界の問題点について考察する。		
		6週	スポーツとメディアについて		スポーツとメディアの関係について理解を深める。		
		7週	コンディショニングと疲労		疲労とコンディショニングについて理解を深める。		
	2ndQ	8週	トレーニングの科学について		最新のトレーニング理論について学び理解を深める。		
		9週	スポーツ選手の栄養について		スポーツ選手の理想的な食事について学び理解を深める。		
		10週	スポーツ選手の心理について		大会時の緊張等について学び、その克服法を理解する。		
		11週	運動時の身体の変化について		運動時の身体の変化について理解を深める。		
		12週	運動時の心拍数について 1		ウォーキングやジョギングなど、比較的軽度の運動時の心拍数を測定し考察する。		
		13週	運動時の心拍数について 2		中等度の運動時の心拍数を測定し考察する。		
		14週	運動時の心拍数について 3		強度の運動時の心拍数を測定し考察する。		
		15週	健康と体力について		自分の健康と体力について考察する。		
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	
分野横断的能力	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。	3		
				自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができる。	3		
				目標の実現に向けて計画ができる。	3		
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	3		
				日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。	3		
				社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。	3		
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	3		
				チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。	3		

			当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。	3	
			チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。	3	
			リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	3	
			適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	3	
			リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている	3	
			法令やルールを遵守した行動をとれる。	3	
			他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	3	
			技術が社会や自然に及ぼす影響や効果を認識し、技術者が社会に負っている責任を挙げることができる。	3	

評価割合						
	試験	小テスト等	演習・レポート	発表	相互評価	合計
総合評価割合	90	0	0	10	0	100
基礎的能力	90	0	0	0	0	90
専門的能力	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	10	0	10