

2021年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
23106	健康と運動 Health and Exercise	秦 真人		専門	2	必修	2後期

**科目の概要**

現代社会において、健康で豊かな生活を送っていくためにスポーツを中心とした運動は重要な役割を担っている。そうした運動が生涯を通じての日常生活の中で習慣化されていくことは、今や必要不可欠となっている。そのために必要な身体および健康についての基礎知識を運動を中心とした視点から学修する。また健康管理の面から栄養と運動との関係も考慮していく。そして、その中で建学の精神と社会人基礎力、pisa型学力の修得をめざしていく。

学修内容	到達目標
① 現代生活と健康、生活習慣や運動不足などを学修する ② 健康づくりについての行政的な歴史とその効果について学修する ③ 身体の生理的なメカニズムについて学修する ④ スポーツ科学やトレーニングの理論について学修する ⑤ 肥満の原因とその対処法について学修する	① 現代生活と健康について理解できるようになる。 ② 現代社会の運動・健康の状況を把握できるようになる。 ③ 生理的なメカニズムについて理解できるようになる。 ④ トレーニング効果について理解し、実践できるようになる。 ⑤ 肥満の原因とその対処法について理解し、実践できるようになる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素	学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例	
前に踏み出す力	主体性	健康に関する知識の習得と運動の実践を積極的に行うことができる。
	働きかけ力	
	実行力	健康に関する知識の習得と運動効果に向かって粘り強く取り組み、目標を達成できる。
考え抜く力	課題発見力	自分の健康に関して分析し、課題を見つけて対処することができる。
	計画力	
	創造力	自分の健康のための方法を創造することができる。
チームで働く力	発信力	健康についての意識を発信することができる。
	傾聴力	健康についての知識を傾聴して身につけることができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	遅刻・無断欠席をせず、授業が円滑に進行するようにルールをまもることができる。
	ストレスコントロール力	

**テキスト及び参考文献**

テキスト：なし。必要に応じて、各授業時間にプリントを配布。

**他科目との関連、資格との関連**

他科目との関連：「健康スポーツ」、「解剖学」、「生理学」など  
資格との関連：栄養士

学修上の助言	受講生とのルール
難しい用語を暗記する授業ではない。物事の原理原則を皆さんの人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかについて学んで欲しい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>授業態度の悪い学生は退席してもらおう。</li> <li>出席が必要回数に満たない場合は無資格となる。</li> </ul>

【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標		各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント		
学修成果	学期末試験	筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	80	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業で学習した内容の理解度とその応用力を評価する。</li> <li>・自身の見解を論理的な文章で論じているかを評価する。</li> </ul>		
				②	✓			
				③	✓			
				④	✓			
				⑤	✓			
	平常評価	小テスト		0	①			
					②			
					③			
					④			
					⑤			
		レポート		10	①	✓		<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題「自分の体力に関して」のミニレポートから授業内容を理解しているかを評価する。</li> <li>・ミニレポートとしての測定記録から、言葉や計算でまとめる能力があるかを評価する。</li> </ul>
					②	✓		
					③	✓		
					④	✓		
					⑤	✓		
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）		0	①					
			②					
			③					
			④					
			⑤					
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓	前項に明記した社会人基礎力に関する行動事例にも基づいて学修態度を評価する。 （主体性） ・健康に関する知識の習得と運動の実践を積極的に行うことができているか。 （実行力） ・健康に関する知識の習得と運動効果に向かって粘り強く取り組み、目標を達成しているか。 （課題発見力） ・自分の健康に関して分析し、課題を見つけて対処しているか。 （創造力） ・自分の健康のための方法を創造しているか。 （発信力） ・健康についての意識を発信することができているか。 （傾聴力） ・健康についての知識を傾聴して身につけることができているか。 （規律性） ・学習意欲の欠如をきたす行動をせず、ルールを守ることができる。 ・欠席した場合は、欠席届を提出し、フォローレポート課題を行う。			
			②	✓				
			③	✓				
			④					
			⑤					
総合評価割合			100					

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
授業で学んだ様々な知見を運動と健康について体系的に理解でき、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践に結びつけることができると思われる場合A(優)。さらに、応用的に発展させることができると思われる場合S(秀)となる。	授業で学んだ様々な知見を理解できればC(可)。また、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践に結びつけることができると思われる場合B(良)。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	「健康」とは何か WHOの健康の定義を中心に健康について理解する。	講義	健康の定義をはじめ多角的に健康の意義について理解を深め、自らの健康観を説明することができる。	(予習)健康と運動とはどのような授業か、予習する。 (復習)健康の定義について復習する。	180	主体性 課題発見力 規律性
2	現代社会の健康状況 現代の運動不足の社会的状況について学ぶ。	講義 (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	現代社会と健康・運動不足の状況を認識し、説明することができる。	(予習)運動不足になるとどうなるか調べる。 (復習)運動指針についてミニレポート作成。	180	主体性 課題発見力 発信力 規律性
3	健康づくりの歴史 健康概念の変遷と行政施策について学ぶ。	講義 (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	健康の概念の変遷と行政施策の歴史について理解し、説明することができる。	(予習)健康日本21について調べる。 (復習)エクササイズガイドのチェックをする。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 規律性
4	運動器のメカニズム 骨と筋肉について学ぶ。	講義 (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	健康な生活を営むために必要な基礎知識としての「身体のメカニズム」特に運動器について理解し、まとめることできる。	(予習)運動器とは何か調べる。 (復習)運動器と健康についてミニレポート作成。	180	課題発見力 規律性
5	精神的健康と運動 神経とストレスについて学ぶ。	講義 (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	「身体のメカニズム」の運動器としての神経系について理解し、まとめることできる。	(予習)神経の違いについて調べる。 (復習)神経系と適応力についてミニレポート作成。	180	主体性 課題発見力 規律性
6	循環器と運動 呼吸・循環器について学ぶ。	講義 (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	有酸素運動と呼吸・循環器系のメカニズムについて理解し、まとめることできる。	(予習)循環器について調べる。 (復習)有酸素運動についてミニレポート作成。	180	主体性 課題発見力 規律性
7	代謝システムと運動 運動とエネルギー代謝について学ぶ。	講義 (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	摂取エネルギーと消費エネルギーの関係と代謝メカニズムについて理解し、まとめることできる。	(予習)エネルギー代謝について調べる。 (復習)エネルギー代謝について復習する。	180	主体性 実行力 課題発見力 規律性
8	自分の体力を知る 簡易体力測定を実施し、体力について実践的に理解する。	演習、アクティブラーニング、レポート (復習内容の質問に対して口答でフィードバック)	測定により現在の自らの体力を把握して、健康管理の指標となるよう、振り返りのまとめができる。	(予習)体力測定法について調べる。 (復習)測定値の確認と今後の対策について考察する。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	心肺機能の理解 最大酸素摂取量と有酸素運動について実践に理解する。	演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	最大酸素摂取量を理解することと、自らの機能を測定して把握し、まとめることできる。	(予習) 持久力についての知識を調べる。 (復習) 自分の測定値の確認と最大酸素摂取量についてまとめる。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
10	第2の心臓と運動 血液循環について再度実践に理解する。	演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	運動によるミルクキング・アクションなどにより血液循環することを理解し、まとめることできる。	(予習) 筋肉ポンプについて調べる。 (復習) 隠れた筋肉の役割についてミニレポート作成。	180	課題発見力 創造力 規律性
11	体格と健康 身体組成と栄養素について実践に理解する。	演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	体格指数と体脂肪率、体脂肪率の測定法を理解する。三大エネルギー源の消化吸收代謝を理解し、まとめることできる。	(予習) 脂肪について予習する。 (復習) 身体組成とエネルギーについて復習する。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
12	肥満のメカニズム 基礎代謝向上について理解し筋肉に刺激を与える必要性の実践に理解する。	演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	筋肉がエネルギー代謝のときにどのように働くかを理解する。実際に筋肉トレーニング処方について理解し、まとめることできる。	(予習) 筋トレの方法について調べる。 (復習) エネルギー収支のからくりについてミニレポート作成。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
13	身体活動量について エクササイズガイドにもとづく運動量について実践に理解する。 熱中症について学ぶ。	講義・演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し口答でフィードバック)	健康・体力づくりに関する知識・運動処方の内容を理解する。熱中症についても理解し、まとめることできる。	(予習) トレーニング・運動処方について調べる。 (復習) 隠れた筋肉の役割についてまとめる。	180	課題発見力 傾聴力 規律性
14	スポーツ文化 身体活動・スポーツの歴史を学ぶ。	講義 (復習内容の質問に対して口答でフィードバック)	原始時代からの身体活動、スポーツ活動の歴史から現代の身体活動を文化的な側面から理解し、まとめることできる。	(予習) スポーツ基本法について調べる。 (復習) スポーツの歴史についてミニレポート作成。	180	主体性 実行力 課題発見力 規律性
15	まとめ 総括と試験対策について説明を聞き理解する。	講義 (復習内容の質問に対して口答でフィードバック)	授業で学んだ科学的知見を、今後の人生、日常生活やスポーツ活動の中で、どう役立てていくかを理解し、まとめることできる。	(予習・復習) 授業で得た知識の総合理解を確認してまとめる。	180	主体性 実行力 課題発見力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力