

2022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。またこの授業では栄養士に必要な客観的な証拠に基づいて科学的に判断する能力を身につけることも考慮していく。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・無断欠席など、学修意欲の欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ることができる。 | | | | | |
| | 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」 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"> 授業態度の悪い学生は退席してもらおう。 出席が必要回数に満たない場合は無資格となる。 | | | |

【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"> ・授業で学習した内容の理解度とその応用力を評価する。 ・自身の見解を論理的な文章で論じているかを評価する。 ・獲得した知識を活用し、解決すべき課題を問うpisa型学力の問題を一部出題し、それも評価する。 | | |
| | | | | 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"> ・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。 ・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。 ・毎回の復習レポートで前週に獲得した知識を活用し、課題を解決できたかどうかのpisa型学力も評価する。 |
| | | | | | 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） ・遅刻・無断欠席など学習意欲の欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するよう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、復習シートの返却 にてフィードバック) | 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、復習シートの返却 にてフィードバック) | 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、復習シートの返却 にてフィードバック) | 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 とができる。 | (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、復習シートの返却 にてフィードバック) | 「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、復習シートの返却 にてフィードバック) | 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、復習シートの返却 にてフィードバック) | 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 とができる。 | (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。 前週までに獲得した知 識を活用し、身体的課 題を解決できたかどう かのpisa型学力も意識 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。 前週までに獲得した知識を活用し、身体的課題を解決できたかどうかのpisa型学力も意識する。 | 演習アクティブ・ラーニング (復習内容の質問に対し、復習シートの返却にてフィードバック) | 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。 前週までに獲得した知識を活用し、身体的課題を解決できたかどうかのpisa型学力も意識する。 | 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。 前週までに獲得した知識を活用し、身体的課題を解決できたかどうかのpisa型学力も意識する。 | 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。 前週までに獲得した知識を活用し、身体的課題を解決できたかどうかのpisa型学力も意識する。 | 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。 前週までに獲得した知識を活用し、身体的課題を解決できたかどうかのpisa型学力も意識する。 | 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、復習シートの返却にてフィードバック) | 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、復習シートの返却にてフィードバック) | 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