2019 年度　愛知学泉大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
1102110	体育理論 Physical Education Lecture	肥田　満裕	基礎	2	選択	1年　前期

科目の概要

スポーツ文化と身体機能及び運動のメカニズムについて学ぶ。先人達は何を思いスポーツや遊びに関わってきたのか。また、生活習慣と健康との関わり、生命のからくりと運動との関係についてこれまでの研究報告をもとに学び、実生活に応用できるようにする。

学修内容	到達目標
①　現代生活と健康、生活習慣病や飲酒と喫煙の弊害について学ぶ。	①　生活習慣病や飲酒と喫煙の弊害について理解できる。
②　スポーツや遊びの歴史と文化について学ぶ。	②　スポーツや遊びの歴史と文化について理解し、新しいスポーツを創造できる。
③　身体の生理的なメカニズムについて学ぶ。	③　身体の生理的なメカニズムを理解し、生活の中で応用できる。
④　スポーツの科学やトレーニングの理論について学ぶ	④　スポーツの科学やトレーニングの理論を理解し実践できる。
⑤　肥満の原因とその対処法について学ぶ。	⑤　肥満の原因とその対処法について理解できる。

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	学びの中で生じた新たな疑問に対し、能動的に学習を進めることができる。
	働きかけ力	
	実行力	授業に集中し、内容を十分に理解することができる。予習復習を積極的に行い、実生活に取り入れることができる。
考え抜く力	課題発見力	学習した内容についての問題点を認識できる。
	計画力	課題作成と予習復習を計画的に実施できる。
	創造力	学修したことがどのように応用し役立てていけるかを創造できる。
チームで働く力	発信力	自分の意見を具体的にわかりやすく相手に伝えることができる。
	傾聴力	人の話に耳を傾け、しっかりと記録をとることができる。
	柔軟性	
	情況把握力	
	規律性	時間期限などの受講上の規則を守ることができる。また、他人に迷惑をかけずに、集団の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　参考資料を随時配布します。
参考文献:なし

他科目との関連、資格との関連

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。	・授業態度の悪い学生は退席してもらう。 ・授業態度が悪く、他の学生の迷惑になる学生は退席してもらう。 ・学んだ知識を実生活で生かす。

【評価方法】

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
筆記試験	84	①	✓	・授業で学習した内容について、理解度を評価する。 ①重要なポイントを理解しているか。 ②健康問題を発生させる要因と予防法を理解しているか。 ・次の到達レベルをもって合格とする。 K→試験で 90%以上回答することができる。 A→試験で 80%以上回答することができる。 B→試験で 70%以上回答することができる。 C→試験で 60%以上回答することができる。 F→C のレベルに達していない。
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
小テスト		①		
		②		
レポート	6	①	✓	・課題①　自分が考える健康とは(3 点) ・課題②　東京オリンピックを控え日本のスポーツの課題について考える(3 点)
		②	✓	
		③		
		④		
		⑤		
成果発表 (口頭・実技)		①		
		②		
作品		①		
		②		
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	(主体性)学びの中で生じた新たな疑問に対し、能動的に学習を進めることができる。 (実行力)与えられた課題に積極的に取り組むことができる。 (課題発見力)学修した内容の問題点を認識できる。 (創造力)学修したことがどのように応用し役立てていけるかを創造できる。 (発信力)自分の意見を具体的にわかりやすく相手に伝えることができる。 (傾聴力)人の話に耳を傾け、しっかりと記録をとることができる。 (規律性)他人に迷惑をかけずに、集団のルールを守ることができる。
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤		
その他		①	✓	・授業内容の理解について口頭で質問し、その返答を評価し、加点する。 ・遅刻、欠席は減点する。 ・6 回以上の欠席は不認定とする
		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)の基準
授業で学んだ様々な知見を体系的に理解できる。また、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践できると共に応用的に発展させることができる。	授業で学んだ様々な知見を体系的に理解できる。また、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践できる。

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週 /	健康の定義	講義	健康の定義を理解し、健康とは何かを考えられるようにする。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
2週 /	生活習慣と健康	講義	日本の総死者数の 60%以上を占める生活習慣病の種類と発生要因の理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
3週 /	加齢と身体機能・能力	講義	身体の適応能力と加齢に伴う能力の変遷について理解する。遺伝的影響と環境的影響について理解できる。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
4週 /	健康とスポーツ・運動	講義	生活習慣病の発生を防ぐ、又は遅らせるための運動とは何か理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
5週 /	スポーツの歴史とルールの発展	講義	スポーツとルールの密接な関係について理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
6週 /	スポーツを取り巻く社会環境	講義	スポーツを取り巻く社会環境。行政の取り組みやオリンピックについて理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
7週 /	スポーツと学校教育	講義	これまで日本のスポーツを支えてきた学校体育の抱える諸問題について理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
8週 /	スポーツパフォーマンスを決める要因	講義	スポーツでよい結果を出すためにはどうしたらよいかを理解できる。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力

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　情況把握力　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週 /	トレーニングの科学的な方法	講義	近年行われているトレーニングの基本原理と理論を理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
10週 /	トレーニングの諸問題①	講義	トレーニングの開始年齢、日本の意識等を理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
11週 /	トレーニングの諸問題②	講義	トレーニングの開始年齢、日本の意識等を理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
12週 /	トレーニングと筋肉痛、疲労	講義	トレーニングによって引き起こされる疲労や筋痛の仕組みとその解消法を理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
13週 /	運動が健康に及ぼす効果①	講義	運動が身体へ及ぼす影響、特に成長期を中心に理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
14週 /	運動が健康に及ぼす効果②	講義	運動が身体へ及ぼす影響、特に中高年期以降を中心に理解する。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力
15週 /	スポーツや運動をどのように生活に生かすのか	講義	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考察できる。	配布プリントの内容を復習し、次回のテーマの予習。	予習30 復習30	規律性 状況把握能力

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　情況把握力　規律性
ストレスコントロール力