

授業科目【運動生理学(4年生前期／講義科目／卒業必修)】

目的	運動が人体の生理機能や代謝に及ぼす影響について学び、運動と健康の関わりについて理解することを目的としている。
到達目標	①生涯を通じた健康管理のための身体活動・運動の意義について説明することができる。 ②人体の運動生理(筋肉系・神経系・循環器系)の構造と機能を説明することができる。 ③身体活動による生理機能や代謝の変化を説明することができる。

内容・項目			レベル4	レベル3	レベル2	レベル1
知識・理解	1	筋・骨格系、神経系、循環器系、呼吸器系について	運動時における筋・骨格系・神経系・循環器系・呼吸器系の変化を、安静時と比較し、明確に説明することができる。	運動時における筋・骨格系・神経系・循環器系・呼吸器系の変化を、安静時と比較し、7割程度は説明することができる。	運動時における筋・骨格系・神経系・循環器系・呼吸器系の変化を、安静時と比較し、5割程度は説明することができる。	運動時における筋・骨格系・神経系・循環器系・呼吸器系の変化の説明が不十分である。
	2	運動時のエネルギー供給系について	運動時のエネルギー供給系について理解し、各経路の特徴について明確に説明することができる。	運動時のエネルギー供給系について理解し、各経路の特徴をとらえることができる。	運動時のエネルギー供給系について、各経路の特徴をとらえることが部分的にとどまっている。	運動時のエネルギー供給系について、各経路の特徴に関する説明が不十分である。
	3	スポーツと栄養について	運動と各種栄養素のかわりについて十分理解し、運動時の代謝の変化についても明確に説明することができる。	運動と各種栄養素の関わりはだいたい理解できているが、運動時の代謝の変化に関する説明が少し不足している。	運動と各種栄養素の関わりについての理解と、運動時の代謝の変化に関する説明が部分的にとどまっている。	運動と各種栄養素の関わりについての理解と、運動時の代謝の変化に関する説明が不十分である。
	4	加齢に伴う身体機能の低下とその予防について	加齢に伴う筋力の低下や骨密度の減少、最大酸素摂取量の加齢変化などを明確に説明することができる。	加齢に伴う筋力の低下や骨密度の減少、最大酸素摂取量の加齢変化などを7割程度は説明することができる。	加齢に伴う筋力の低下や骨密度の減少、最大酸素摂取量の加齢変化などを5割程度は説明することができる。	加齢に伴う筋力の低下や骨密度の減少、最大酸素摂取量の加齢変化などの説明が不十分である。
	5	運動と健康について	各種疾患の特徴を理解し、それぞれの疾患を予防するためにはどのような運動をすることが望ましいのかを明確に説明することができる。	各種疾患の特徴を理解し、それぞれの疾患を予防するためにはどのような運動をすることが望ましいのかを7割程度は説明することができる。	各種疾患の特徴を理解し、それぞれの疾患を予防するためにはどのような運動をすることが望ましいのかを5割程度は説明することができる。	各種疾患と運動の関係が理解できておらず、それぞれの疾患を予防するためにはどのような運動をすることが望ましいのか説明が不十分である。
態度・志向性	6	授業態度	事前・事後学習に励み、意欲的、積極的な態度で授業に臨んでいる。	積極性が十分でないことがある。	積極性が欠けていることがしばしばある。	講義内容に対する興味・関心が薄く、積極性が見られない。
	7	ふりかえり	講義内容や自身の授業態度に対して客観的にふりかえることができ、積極的に質疑を行うことができる。	講義内容や自身の授業態度に対して客観的にふりかえることができ、時には質疑を行うことができる。	学びの方向性は感じているが、講義内容や自身の授業態度に対して、客観的なふりかえりが不十分である。	ふりかえりや質疑をほとんど行わず、学びの方向性がはっきりしない。