

応用演習 I

科目ナンバリング SEM-301

必修 2単位

横田 由香里

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、スポーツ・健康ならびに栄養・食生活に関する分野から、自ら課題を見つけ出し、主体的に学び考え、課題に取り組み、またさまざまな意見を取り入れて課題を解決することで、問題を解決する能力やプレゼンテーション能力を身につけます。

2. 授業の到達目標

- ①自ら適切な学習課題を見つけることができる
- ②課題解決に向けた情報収集ができる
- ③情報の整理・分析ができる
- ④積極的にグループ討論で意見交換をしたり、プレゼンテーションで自分の考えを発表できる
- ⑤英語・外国語の文章を読み、説明できる
- ⑥課題を通してスポーツ栄養について簡単に説明できる

3. 成績評価の方法および基準

- ①適切な学習課題の設定 20%
- ②情報の収集(文献・資料の解説) 25%
- ③整理・分析(情報活用と論理的思考) 20%
- ④積極的なグループ討論・プレゼンテーション 25%
- ⑤英語・外国語の解説 5%
- ⑥課題を通してスポーツ栄養について簡単に説明できる 5%

4. 教科書・参考文献

教科書
無し

5. 準備学修の内容

提示された課題に従い予習・復習を行うこと

6. その他履修上の注意事項

積極的に授業に参加し、課題に対し主体的に取り組むこと

7. 授業内容

- | | |
|--------|---|
| 【第1回】 | オリエンテーション
春期の授業内容の確認ならびに3年生春期の目標について発表する |
| 【第2回】 | 食事調査について学ぶ
①食品重量や調味パーセント、給油率について実習する |
| 【第3回】 | 食事調査について学ぶ
②食品成分表を用いて栄養計算の実習を行い、食事バランスについて話し合う |
| 【第4回】 | 日本人の健康・栄養に関する課題について学ぶ①情報収集 |
| 【第5回】 | 日本人の健康・栄養に関する課題について学ぶ②情報の整理、分析 |
| 【第6回】 | 日本人の健康・栄養に関する課題について学ぶ③グループ討論 |
| 【第7回】 | 各チームごとに学修活動の方向性(テーマ)を決める |
| 【第8回】 | テーマに関する情報収集を行う |
| 【第9回】 | テーマに関する情報をまとめる |
| 【第10回】 | 各チームごとにテーマについて発表する |
| 【第11回】 | 対象者に適した栄養補給について学ぶ
①対象者の決定と特徴について調べる |
| 【第12回】 | 対象者に適した栄養補給について学ぶ
②必要な栄養素と摂取基準を調べて栄養計算を行う |
| 【第13回】 | 対象者に適した栄養補給について学ぶ
③調理計画ならびに食材購入の計画を立てる |
| 【第14回】 | 対象者に適した栄養補給について学ぶ
④調理実習および評価を行う |
| 【第15回】 | まとめと春期のふりかえり |