

2023年度前期 スポーツ健康学科専門教育科目

生理学・運動生理学

人間健康学部 スポーツ健康学科 教授 高瀬 幸一



授業概要

運動生理学は、解剖学と生理学を基礎とする応用科目である。本講義では、運動(身体活動)による、神経、感覚、筋肉、呼吸、循環、血液、内分泌、体温調節、栄養、加齢などへの影響と身体の適応を科学し、身体並びに身体活動への意義について考えていく。

難しいという固定概念をどう剥がしていくか・・・

高校からの学びの基礎をしっかりと理解させることを心掛け、**なるほど“こうなのか”という瞬間**をできるだけ多く生むことが出来る授業を心がけている。どう伝えるか！そこに重点を。



担当教員からのポイント

Point1 : Thinking timeを多く用いる

最初に講義のポイントを伝え、今日の講義内容について大まかな説明を行う。その後、講義中においてそのポイントごとに説明が終わると**必ず短い時間の「thinking time」を用いて振り返りをすぐ実施**する。学生とのやり取りで理解できたのを確認した後、次に進むようにしている。理解しているのが確認できるまで粘り強く進まないのがコツ。

Point1 : AhaSlidesまたはmentimeterを効果的に使用する

プレゼンテーションの途中で視聴者にスマホやタブレット端末で**簡単なアンケートに回答してもらい、すぐに結果を反映**させ、集中力が切れることを防止したり**インタラクティブな授業**を心がける。

Point1 : 動画プラットフォームを効果的に用いて理解させる

授業では、DVD・YouTube等の動画プラットフォームを用いて専門的な内容を伝え、視聴後に時間をかけて説明を加える。**動画を課題の一部として視聴させ、復習で実施するセルフテストにおいて学びを反映**できるような仕組みにしている。

2024年度 教育改善のための学生による授業アンケート「優れた授業・特徴的な授業」事例集

単位 2単位

開講 2023年度前学期

授業形式 講義

対象 スポーツ健康学科2年次

履修者数 60名

問すべての平均点 4.72

履修学生・授業コメントからのポイント



履修学生からのインタビューより

Point1 : 工夫の中にいつも納得がある

この授業を通して、人間の身体の仕組みを詳しく知ることができた。養護教諭になる上で、体の仕組みを理解することは大切だと思うので、難しいことも理解できて良かったです。特に、**講義では徹底して理解ができるようにスライドなどを工夫**されていて、とても分かりやすかったと思います。

Point2 : 考える時間の提供と丁寧な対応

毎時間、考えさせてくれる時間を設けてもらったので、理解を深めることができました。難しい内容ではあったが、復習をかかさずに行えた。パワーポイントも見やすく、**動画の活用で内容が難しい分、理解しやすいような工夫**がみられました。**学生からの質問に対しても、1人1人丁寧に対応**しており良かったと思います。



授業評価コメントより

Point1 : 難しいことをわかりやすく伝えている

Point2 : スライドがとても見やすい

Point3 : 説明がわかりやすい

Point4 : 難しかったが、例などたくさん出してもらったので、理解が深まった など