

講義名	フードコーディネート論		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	坂元 美子		
開講期・曜日・時限	前期 金曜日 2時限	授業形態	
履修開始年次	3年生	単位数	2
		備考	

主題と概要
 ヒトが成長し、健康を保持・増進するために必要な栄養を摂取するための食品の種類と量を、毎日の食事から摂取するためにはどのような工夫が必要であるかについて、スポーツの現場、生活習慣病の予防、自身の健康といった観点から学ぶ。

到達目標
 2年時に学んだ栄養学概論の知識を、様々な場面でより実践的に考察できるよう学習する。

提出課題
 授業終了際に出すミニ課題

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック
 ミニ課題回収後、次の授業時にフィードバックします

評価の基準
 プレゼンテーション、ミニ課題80%
 授業態度20%

履修にあたっての注意・助言他
 わからない部分はそのままにしておかず、質問時間内に積極的に質問してください。
 12、13、14回はアクティブラーニングになります。積極的な授業参加が評価につながります。

教科書			
.スポーツ・健康栄養学.	坂元美子編著	化学同人	978-4-7598-1709-6

プリント資料及び参考文献
 パワーポイント資料

授業計画

1. 導入（授業の進め方、栄養摂取）
2. 日本人の食事摂取基準
3. 健康と栄養
4. 生活習慣病と栄養 1
5. 生活習慣病と栄養 2
6. 生活習慣病と栄養 3
7. 生活習慣病と栄養 4
8. スポーツと栄養 1
9. スポーツと栄養 2
10. スポーツと栄養 3
11. スポーツと栄養 4
12. 健康と栄養（プレゼンテーション 1）
13. 健康と栄養（プレゼンテーション 2）
14. 健康と栄養（プレゼンテーション 3）
15. まとめ

授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア	: PBL（課題解決型学習）
イ	: 反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ	: ディスカッション、ディベート
エ	: グループワーク
オ	: プレゼンテーション
カ	: 実習、フィールドワーク

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間
 毎回の授業前に4時間程度、前回の授業を復習、教科書の指定範囲を予習しておいてください。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

実務経験の有無及び活用
 実務経験あり
 スポーツチームやスポーツ選手への栄養指導経験を8～11回目の授業で学びます。

備考