

Toyama College		Year	2021		Course Title	Health Science
Course Information						
Course Code	0038		Course Category	General / Elective		
Class Format	Lecture		Credits	Academic Credit: 2		
Department	Control Information Systems Engineering Course		Student Grade	Adv. 2nd		
Term	Second Semester		Classes per Week	2		
Textbook and/or Teaching Materials						
Instructor	Ohashi Chisato					
Course Objectives						
(1)Deepen understanding of exercise physiology (2)Subjective recognition of health promotion utilizing own data, amount of daily physical activity (3)Bring up qualification for creation and action a scientific exercise program fitting own lifestyles						
Rubric						
	理想的な到達レベルの目安(優)		標準的な到達レベルの目安(良)		未到達レベルの目安(不可)	
評価項目1	現代の社会的背景から、日本国民が抱える健康問題について深く理解することができ、その解決策を検討することができる。		現代の社会的背景から、日本国民が抱える健康問題について理解することができる。		現代の社会的背景から、日本国民が抱える健康問題についての理解が十分ではない。	
評価項目2	自らの健康度と身体活動量のデータから、生涯にわたる健康づくりについて主体的に捉えることができる。		自らの健康度と身体活動量のデータから、生涯にわたる健康づくりの必要性を理解している。		自らの健康度と身体活動量のデータから、生涯にわたる健康づくりの必要性を十分に理解していない。	
評価項目3	ライフスタイルに合った運動プログラムを身体活動ガイドラインに沿って作成し、実践するための態度が身についている。		ライフスタイルに合った運動プログラムを身体活動ガイドラインに沿って作成することができる。		ライフスタイルに合った運動プログラムを身体活動ガイドラインに沿って作成することができない。	
Assigned Department Objectives						
ディプロマポリシー B-1 JABEE B1						
Teaching Method						
Outline	(1)Objective Students understand physiological effects that exercises are influential in health promotion and fitness levels. Furthermore Students acquire the ability to make exercise program fitting own lifestyle and act the program. Through the actions, students are expected to be engineers who lead a healthy life in the future. (2)Summary 現代の病気の主役となっている生活習慣病は、運動・栄養・休養・ストレス等、日常生活の送り方が大きく影響している。運動は、体力を向上し、健康を増進させることから、運動・健康に関する知識を教養として学習する。 Lifestyle [
Style						
Notice	実験や測定を実施する場合は、運動ができる服装で授業に参加すること。					
Characteristics of Class / Division in Learning						
<input checked="" type="checkbox"/> Active Learning		<input type="checkbox"/> Aided by ICT		<input type="checkbox"/> Applicable to Remote Class		<input type="checkbox"/> Instructor Professionally Experienced
Course Plan						
			Theme	Goals		
2nd Semester r	3rd Quarter	1st	Orientation	We take an explanation of the syllabuse.		
		2nd	Execution and Estimation of Simple Fitness Test	We take a simple stamina test and estimate own fitness level.		
		3rd	Concept about Health(1)	We study a basic health concept.		
		4th	Concept about Health(2)	We study a practical health concept.		
		5th	Exercise and Fitness	We study exercise effects which influence fitness and methods of practical training.		
		6th	Exercise and Lifestyle Disease	We understand the relevance between lack of exercise and lifestyle disease.		
		7th	Exercise Therapy Effect	We study exercise therapy methods for improvement lifestyle disease and these effects.		
		8th	Daily Amount of Physical Activity.	We measure the amount of physical activity using pedometers for 2 weeks.		
	4th Quarter	9th	Healthy Exercise Practice(1)	We set exercise event, the target of intensity and time to make exercise programs fitting our lifestyles.		
		10th	Estimation of Daily Amount of Physical Activity	We estimate our physical activity on our lifes from own data of the amount of physical activity collected by pedometers.		
		11th	Physical Activity and Health	We understand the guileline "Physical activity reference for health promotion 2013" , and restart to measure the amount of physical activity.		
		12th	Healthy Exercise Practice(2)	We reset the exercise event, the target of intensity and time, and practice exercise plans which we set ourselves.		

		13th	Re-estimation of Daily Amount of Physical Activity	We make a comparison between the first physical activity data and the second.
		14th	Preparation for Presentation about Exercise Program	We make our exercise programs fitting own lifestyles and prepare presentations about these.
		15th	Presentation	We have presentations. Presentation is for 10 minutes a person.
		16th	Presentation Class Evaluation Questionnaire	We have presentations. Finally we answer class evaluation questionnaires.

Evaluation Method and Weight (%)							
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	Total
Subtotal	0	75	0	0	0	25	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	0	0
専門的能力	0	75	0	0	0	25	100
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0