

東京工業高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023年度)		授業科目	【教養選択Ⅱ】健康科学の理論と実践	
科目基礎情報							
科目番号	00840			科目区分	一般 / 選択		
授業形態	授業			単位の種別と単位数	学修単位: 2		
開設学科	機械工学科			対象学年	5		
開設期	後期			週時間数	2		
教科書/教材							
担当教員	八田 直紀						
到達目標							
多様な観点から健康について理解したうえで、スポーツを活用しながら、身体・心理・社会的な健康を目指して様々な実践ができるようになる。							
ルーブリック							
	理想的な到達レベルの目安		標準的な到達レベルの目安		標準的な到達レベルの目安 (可)		未到達レベルの目安
評価項目1	健康を幅広い視座から理解したうえで、より健康になるために様々な実践ができる。		健康についての理解があり、何らかの実践ができる。		健康について理解している。		無気力である。
評価項目2	相手のことを考えながら積極的に実践できる。		自分なりに楽しみながら実践できる。		自分なりに実践できる。		自分勝手に行動する。
評価項目3	実践についてレポートにまとめ、論理的に主張を展開することができる。		実践について、考察とともにレポートとしてまとめることができる。		実践について、レポートとしてまとめることができる。		実践について、レポートとしてまとめられない。
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	本授業の目的は、幅広い視座から健康に関する科学的知見を学ぶとともに、身体活動などの実践を通じて自らの身体・心理・社会的健康を高めることにある。本授業では、受講者それぞれが「どういう状態であれば自分は健康であると言えるのか」を考えることから始める。さらに、様々な実践を行うことで、受講者それぞれがより健康的な状態を目指しながら、自らの変化を客観的に評価する作業を行っていく。						
授業の進め方・方法	本授業では、健康に関連するテーマについてのレポート提出や、授業終了時のリアクションペーパーの提出、授業時間内外での実践が求められる。また、あるテーマについて事前に調べてくことも求められる。本授業は講義と実技を適宜組み合わせる実施する。						
注意点	実技に適した服装が適宜必要になる。自学自習の習慣を身につけることが必要である。また、社会状況等に応じて、授業内容を変更する場合がある。						
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 実務経験のある教員による授業	
授業計画							
後期	3rdQ	週	授業内容		週ごとの到達目標		
		1週	イントロダクション（ガイダンス含む）：健康とは何か		お互いの理解を深め、1年間の流れを理解する。身体・心理・社会的観点から健康について考える。		
		2週	現代における健康マネジメントの必要性		現代社会において健康について考えるべき理由を理解する。		
		3週	自身の健康や体力に関する現状理解		自身の健康や体力の状態について客観的なデータから理解する		
		4週	運動処方の方考え方と目標設定		より健康になるために、どのように運動を取り組めばよいのかを考える。自分の目標を設定する。		
		5週	課題：より健康になるための計画案の作成		自分の目標を達成するための計画案を作成する。		
		6週	トレーニングの方考え方・原則		トレーニングの原則について理解する。		
		7週	自重トレーニング法の理解と実践		自重トレーニングのやり方を理解し、実践する。		
	4thQ	8週	課題：実践状況の評価と実践に影響する要因の考察		作成した計画に基づき、どれくらい実践できているかを評価する。さらに、実践を促進（阻害）する要因について考察し、レポートにまとめる。		
		9週	柔軟性トレーニング法の理解と実践		柔軟性トレーニングのやり方を理解し、実践する。		
		10週	有酸素トレーニング法の理解と実践		有酸素トレーニングのやり方を理解し、実践する。		
		11週	高専生における健康習慣の促進（阻害）要因の探索的検討		健康習慣の促進（阻害）要因について理解する。		
		12週	ストレスと心の健康		ストレスについての基礎知識を理解する。		
		13週	スポーツを通じたストレスマネジメント法の理解と実践		スポーツを用いたストレスマネジメントの具体的な方法等について理解する。		
		14週	課題：実践状況の評価と自身の変化に関する考察		作成した計画に基づき、どれくらい実践できているかを評価する。さらに、自身の心身の変化などについて考察し、レポートにまとめる。		
		15週	まとめ		今までの内容について振り返り、今後の健康習慣について考える。		
		16週					
モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標							
分類	分野	学習内容	学習内容の到達目標			到達レベル	授業週

評価割合							
	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	25	5	0	0	0	70	100
基礎的能力	25	5	0	0	0	70	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0