

|                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                 |                                 |                                 |                                                                   |                                         |                        |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|
| 東京工業高等専門学校                                                        |                                                                                                                                                                                            | 開講年度                            | 令和04年度 (2022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                                                              | 0158                                                                                                                                                                                       |                                 | 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                                                              | 情報工学科                                                                                                                                                                                      |                                 | 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いえるのか」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                                                      |                                                                                                                                                                                            |                                 |                                 |                                 |                                                                   |                                         |                        |
| <input type="checkbox"/> アクティブラーニング                               |                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> ICT 利用 |                                 | <input type="checkbox"/> 遠隔授業対応 |                                                                   | <input type="checkbox"/> 実務経験のある教員による授業 |                        |
| 授業計画                                                              |                                                                                                                                                                                            |                                 |                                 |                                 |                                                                   |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 週                               | 授業内容                            |                                 | 週ごとの到達目標                                                          |                                         |                        |
| 後期                                                                | 3rdQ                                                                                                                                                                                       | 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                              | 運動処方の考え方と目標設定                   |                                 | 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。                      |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 4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。                                            |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 5週                              | トレーニングの考え方・原則                   |                                 | トレーニングの原則について理解する。                                                |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 6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。                                            |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 7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。                                           |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 8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。                                           |                                         |                        |
|                                                                   | 4thQ                                                                                                                                                                                       | 9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。 |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 10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。                                            |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 11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。                                               |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 12週                             | ストレスマネジメント法の理解と実践               |                                 | 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。                                       |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 13週                             | スポーツを通じたストレスマネジメントの実践と評価        |                                 | スポーツを用いたストレスマネジメントを実践し、その効果を体感する。                                 |                                         |                        |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                            | 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   |