

| | | | | | |
|---|--|---------------------------------|---|------------------------|--------------------|
| 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 | 0172 | 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 | 物質工学科 | 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ることも求められる。本授業は講義と実技を適宜組み合わせる。 | | | | |
| 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 | | |
| 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書の作成 | 自分の目標を達成するための計画書を作成する。 | | |
| | 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。 | | |
| 後期 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 |