

| Toyama College | | Year | 2022 | 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) 身体の生理学的知見を理解することができる。 (2) 自らの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。 (3) 自らのライフスタイルにあった運動プログラムを科学的に作成し、実践するための態度を育成することができる。 | | | | | |
| Rubric | | | | | |
| | | 理想的な到達レベルの目安 | 標準的な到達レベルの目安 | 未到達レベルの目安 | |
| 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る。その解決策を検証することができる。 | 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けている。 | 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) 目標 運動が健康・体力に及ぼす生理的影響を学び、健康づくりを行うための基礎理論を習得する。さらに、自らに適した運動プログラムを作成し、実践する態度を身につける。これらを通して、健康的な生活を営む技術者の育成を図る。 (2) 概要 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。 | | | | |
| Style | 3回の実験・実習に加え、歩数計を用いた2週間の身体活動量の測定や脚力測定を実施する。また、授業の最後には1人10分程度のプレゼンテーションを実施する。事前に行う準備学習：講義および実技の復習および予習を行ってから授業に臨むこと。 | | | | |
| 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。 学修単位のため、60時間相当の授業外学習が必要である。 授業外学習・事前：授業内容を予習する。 授業外学習・事後：授業内容に関する課題について考え、課題についてはレポートとして評価する。 | | | | |
| Characteristics of Class / Division in Learning | | | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Active Learning | | <input checked="" type="checkbox"/> Aided by ICT | | <input checked="" type="checkbox"/> Applicable to Remote Class | |
| <input type="checkbox"/> Instructor Professionally Experienced | | | | | |
| Course Plan | | | | | |
| | | | Theme | Goals | |
| 2nd Semester | 3rd Quarter | 1st | ガイダンス | シラバスの説明 | |
| | | 2nd | 簡易スタミナテストの測定、評価 | 簡易な方法を用いて自らの持続的な能力を測定、評価する。 | |
| | | 3rd | 健康に関する概念（1） | 現代の社会的背景を踏まえて健康問題について考える。 | |
| | | 4th | 健康に関する概念（2） | 生理学的知見から健康について捉える。 | |
| | | 5th | 運動と体力 | 運動が体力に及ぼす影響、実践的なトレーニング方法について学ぶ。 | |
| | | 6th | 運動と生活習慣病 | 運動不足と生活習慣病との関連について理解する。 | |
| | | 7th | 運動療法とその効果 | 生活習慣病改善のための運動療法の方法、効果について学ぶ。 | |
| | | 8th | 日常生活身体活動量 | 自らの日常生活身体活動量を予測した上で、IT機器を用いて測定を開始する。 | |
| | 4th Quarter | 9th | 健康的な運動の実践 | 運動種目、強度、時間の目標設定を行い、運動を実施する。 | |
| | | 10th | 日常身体活動量の評価 | 測定した身体活動量のデータから、自らの日常生活での身体活動を評価する。 | |
| | | 11th | 身体活動と健康 | 「健康づくりのための身体活動指針2013」の理論、実践方法について理解を深める。2回目の身体活動量の測定を開始する。 | |
| | | 12th | 健康的な運動の実践 | 運動種目、強度、時間の目標設定を再度行い、運動を実施する。 | |

| | | | | |
|--|--|------|---------------------------|---|
| | | 13th | 日常身体活動量の再評価 | 前回の身体活動量のデータと今回のデータを比較検討する。 |
| | | 14th | プレゼンテーション作成 | 自らのライフスタイルに合った運動プログラムを作成し、それに関するプレゼンを作成する。 |
| | | 15th | プレゼンテーション | 1人10分程度のプレゼンテーションを行う。 |
| | | 16th | プレゼンテーション 授業評価アンケートの実施 | Powerpointを使って1人10分程度のプレゼンテーションを行う。 授業評価アンケートの実施 |

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 | 70 | 0 | 0 | 0 | 30 | 100 |
| 基礎的能力 | 0 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 |
| 専門的能力 | 0 | 40 | 0 | 0 | 0 | 20 | 60 |
| 分野横断的能力 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 |