富山高等専門学校	開講年度	令和04年度 (2022年度)	授業科目	健康科学

科目基礎情報

科目番号	0040	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	国際ビジネス学専攻	対象学年	専2
開設期	後期	週時間数	2
教科書/教材			
担当教員	大橋 千里		

到達目標

(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。

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	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、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。

学科の到達目標項目との関係

ディプロマポリシー A-1

教育方法等

概要	(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。
授業の進め方・方法	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。
注意点	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。

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

		週	授業内容	週ごとの到達目標
後期	3rdQ	1週	ガイダンス	シラバスの説明
		2週	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久的能力を測定、評価する。
		3週	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。
		4週	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。
		5週	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。
		6週	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。
		7週	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。
		8週	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。
	4thQ	9週	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。
		10週	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。
		11週	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。
		12週	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。
		13週	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。
		14週	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。

		15週	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。	
		16週	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	

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	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