石川工業高等専門学校	開講年度	令和05年度 (2023年度)	授業科目	健康科学

科目基礎情報

科目番号	0034	科目区分	一般 / 必修
授業形態	講義	単位の種別と単位数	学修単位: 2
開設学科	電子機械工学専攻	対象学年	専2
開設期	前期	週時間数	2
教科書/教材	石川県大学健康教育研究会編著「現代人のための健康づくり」（北國新聞社）		
担当教員	北田 耕司		

到達目標

1. 健康的なライフスタイルについて理解し，説明できる。
2. 生活習慣と疾病の関係について理解し，説明できる。
3. 健康と食事の関係について理解し，説明できる。
4. エネルギー供給系について理解し，説明できる。
5. エネルギー消費量について理解し，説明できる。
6. 健康づくりのための身体活動基準について説明できる。
7. 健康づくりのための運動を理解し，実践できる。
8. 身体運動と心の関係について理解し，説明できる。
9. 身体動作における軸の重要性について理解し，説明できる。

ルーブリック

	理想的な到達レベルの目安（優）	標準的な到達レベルの目安（良）	未到達レベルの目安（不可）
到達目標　項目 1～3，6，7	生活習慣と健康について理解し、健康的な生活について説明・実践できる。	生活習慣と健康について理解し、健康的な生活について説明できる。	生活習慣と健康について説明できない。
到達目標　項目 4，5，8，9	身体機能について理解し，健康との運動について説明・実践できる。	身体機能について理解し，健康との運動について説明できる。	身体機能について理解が困難であり，健康と運動について説明できない。

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	より良い生活を実践していく基礎学力および国際社会を多面的に捉える教養を身につける。現代社会における「健康」を脅かす問題について把握し，豊かで健康的な生活を営むためのライフスタイルについて学習する。特に生活習慣，高齢化，環境，国際交流の活発化に伴う健康のあり方について考える。また，身体機能を理解し，健康の維持・増進が実践できる能力を身につける。
授業の進め方・方法	基本的に講義形式の授業を行う。また，実験や測定，演習などを通して心身の健康についての理解を深めることがある。 【事前事後学習など】授業外学習時間を利用して事前・事後学習を行なうこと。 授業外学習および実験・測定の内容についてはレポートの提出を求める。 【関連科目】保健体育Ⅳ，保健体育Ⅴ
注意点	身体を動かし、身体機能を測定することがあります。 【評価方法・評価基準】成績の評価基準として６０点以上を合格とする。 前期末試験を実施する。 前期末試験（７０%），レポート（３０%）

テスト

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
前期	1stQ	1週	健康とは何か・嗜好品と健康	健康の定義を理解し説明できる。飲酒・喫煙が健康に及ぼす影響について説明できる。
		2週	健康に関連した体力	体力の構造について理解し、健康の測定法について説明できる。
		3週	防衛体力	防衛体力について理解し、測定項目の意味について説明できる。
		4週	生活習慣病	現代における代表的な生活習慣病について説明できる。
		5週	筋の構造と機能	身体運動をするうえで重要な器官である筋の構造と機能について理解し，説明できる。
		6週	エネルギー供給系概要	身体活動のエネルギー供給過程について説明できる。
		7週	ATP-CP系，乳酸系	実験・測定のデータからATP-CP系、乳酸系の特徴について説明できる。
		8週	有酸素系（最大酸素摂取量）	実験・測定のデータから有酸素系の特徴について説明できる。
	2ndQ	9週	エネルギー消費量	身体活動によるエネルギー消費の計算について理解できる。
		10週	健康に適した運動（運動強度と心拍数）	様々な運動強度を実践し、「適度な運動強度」とは何かを説明できる。
		11週	日本の健康づくり施策	国民の健康を維持・増進させるための国家の政策について理解し、説明できる。
		12週	健康と栄養	栄養学の基礎知識を理解し、最近の栄養学の知見の変化を理解できる。
		13週	スポーツと心	運動が心にもたらす影響について理解し、説明できる。
		14週	身体動作における軸の重要性	人間の動きの個別性について理解し、説明できる。
		15週	前期復習	健康科学授業全体について理解できる。

		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	レポート	合計
総合評価割合	70	30	100
基礎的能力	70	30	100
専門的能力	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0