

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                 |                                  |                                            |      |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|------|-----------------------------------------|
| 石川工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0030                                                                                                                                                                               |                                 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 環境建設工学専攻                                                                                                                                                                           |                                 | 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。<br>2. 生活習慣と疾病の関係について理解し, 説明できる。<br>3. 健康と食事の関係について理解し, 説明できる。<br>4. エネルギー供給系について理解し, 説明できる。<br>5. エネルギー消費量について理解し, 説明できる。<br>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。<br>7. 健康づくりのための運動を理解し, 実践できる。<br>8. 身体運動と心の関係について理解し, 説明できる。<br>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<br>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<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                                 |                                  |                                            |      |                                         |
| 創造工学プログラム C1                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                                 |                                  |                                            |      |                                         |
| 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。<br>【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。<br>【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。<br>【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。<br>前期末試験を実施する。<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                                 |                                  |                                            |      |                                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> アクティブラーニング                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> ICT 利用 |                                  | <input checked="" 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                                   |      |                                         |
| 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                    | 人間の動きの個性性について理解し, 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     |     |