

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                    |                                 |                                         |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|------|------|
| 石川工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              | 開講年度                               | 平成29年度 (2017年度)                 |                                         | 授業科目 | 健康科学 |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                    |                                 |                                         |      |      |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0078                                                                                                                                                                         |                                    | 科目区分                            | 一般 / 必修                                 |      |      |
| 授業形態                                                                                                                                                                                                                                                                            | 授業                                                                                                                                                                           |                                    | 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                       | 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                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              | 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。 | 健康に対する関心がない。                            |      |      |
| 評価項目2                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                    |                                 |                                         |      |      |
| 評価項目3                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                    |                                 |                                         |      |      |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                              |                                    |                                 |                                         |      |      |
| 創造工学プログラム B1専門(建築学) 創造工学プログラム F1専門(土木工学)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                    |                                 |                                         |      |      |
| 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>前期末試験を実施する。<br>前期末試験（70％），レポート（30％）<br>成績の評価基準として60点以上を合格とする。                                                                                    |                                    |                                 |                                         |      |      |
| テスト                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                                    |                                 |                                         |      |      |
| 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                                 | 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。        |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              | 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                            | 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                                | 健康づくりのための身体活動基準                 | 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。    |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              | 11週                                | 健康づくり運動の実際                      | 人間の身体活動のメカニズムを理解し、自分の体力レベル（最大酸素摂取量）を知る。 |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              | 12週                                | 健康に適した運動強度                      | 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。        |      |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              | 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     |     |