

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----|
| 豊田工業高等専門学校                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                          | 開講年度 | 平成31年度 (2019年度) |                                 | 授業科目                           | 健康科学特論                           |     |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 科目番号                                                                                                                                                                      | 91020                                                                                                                                                    |      |                 | 科目区分                            | 一般 / 選択                        |                                  |     |
| 授業形態                                                                                                                                                                      | 講義                                                                                                                                                       |      |                 | 単位の種別と単位数                       | 学修単位: 2                        |                                  |     |
| 開設学科                                                                                                                                                                      | 情報科学専攻                                                                                                                                                   |      |                 | 対象学年                            | 専2                             |                                  |     |
| 開設期                                                                                                                                                                       | 後期                                                                                                                                                       |      |                 | 週時間数                            | 2                              |                                  |     |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                    | 「健康運動実践指導者用テキスト」 (財団法人健康・体力づくり事業財団) /プリント                                                                                                                |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 担当教員                                                                                                                                                                      | 加藤 貴英                                                                                                                                                    |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 到達目標                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| (ア)健康の概念と、健康の維持・増進について説明できる。<br>(イ)体力の概念と種々の体力測定法を説明できる。<br>(ウ)5大栄養素とエネルギーの摂取と消費の関係について説明できる。<br>(エ)自分に合ったフィットネスデザインができる。<br>(オ)フィットネスの実践ができる。<br>(カ)フィットネスの効果を客観的に判断できる。 |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 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                                                                                                                                                                    | 健康維持・増進のための運動トレーニングを理解し、実施することができる。                                                                                                                      |      |                 | 健康維持・増進のための運動トレーニングを理解することができる。 |                                | 健康維持・増進のための運動トレーニングを理解することができない。 |     |
| 評価項目 2                                                                                                                                                                    | 運動トレーニングの効果を統計処理したデータ（集団）から評価できる。                                                                                                                        |      |                 | 運動トレーニングの効果をデータ（個人）から評価できる。     |                                | 運動トレーニングの効果をデータ（個人）から評価できない。     |     |
| 評価項目 3                                                                                                                                                                    | 運動トレーニングデータに先行文献データを加えて研究レポートが作成できる。                                                                                                                     |      |                 | 運動トレーニングデータを基にレポートが作成できる。       |                                | 運動トレーニングデータを基にレポートが作成できない。       |     |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 学習・教育到達度目標 A4 現実の問題や未知の問題に対して，問題の本質を数理的に捉え，コンピュータシステムを応用した問題解決方法を多角的視野から検討することができる。<br>JABEE c 数学及び自然科学に関する知識とそれらを応用する能力<br>本校教育目標 ⑤ 技術者倫理                                |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 教育方法等                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 概要                                                                                                                                                                        | より良い人生を送るためにも常日頃から健康管理に努めなければならない。本講義では、健康を維持・増進するための基礎となる「運動」、「休養」、「栄養」、「体力」について学習する。また、フィットネスを実践していくための基礎的な方法論についても学習する。これらの学習から健康の維持・増進を実践できる能力を育成する。 |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 注意点                                                                                                                                                                       | 実際に運動トレーニングを行い，その効果を検証する。文部科学省の「体力・運動能力調査」や厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準・指針」は授業をおこなう上で非常に参考になるので，余裕があれば目を通しておく。                                                 |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 選択必修の種別・旧カリ科目名                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
| 授業計画                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 週    | 授業内容            |                                 | 週ごとの到達目標                       |                                  |     |
| 後期                                                                                                                                                                        | 3rdQ                                                                                                                                                     | 1週   | 健康学概論           |                                 | 健康の概念と、健康の維持・増進について理解することができる。 |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 2週   | 体力の概念           |                                 | 体力の概念を理解することができる。              |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 3週   | 体力の測定           |                                 | 種々の体力測定を理解することができる。            |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 4週   | 体力の測定           |                                 | 種々の体力測定を実施することができる。            |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 5週   | 体力の測定           |                                 | 種々の体力測定データを評価することができる。         |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 6週   | 栄養と休養           |                                 | 栄養と休養について理解することができる。           |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 7週   | フィットネス概論        |                                 | 運動トレーニングの方法論を理解することができる。       |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 8週   | フィットネスデザイン      |                                 | 運動トレーニングの頻度、強度、時間の設定ができる。      |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           | 4thQ                                                                                                                                                     | 9週   | フィットネス演習        |                                 | 運動トレーニングが実施できる。                |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 10週  | フィットネス演習        |                                 | 運動トレーニングが実施できる。                |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 11週  | フィットネス演習        |                                 | 運動トレーニングが実施できる。                |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 12週  | フィットネス演習        |                                 | 運動トレーニングが実施できる。                |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 13週  | フィットネス演習        |                                 | 運動トレーニングが実施できる。                |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 14週  | フィットネス効果        |                                 | トレーニング効果を評価できる。                |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 15週  | まとめ             |                                 | 統計解析とレポート作成方法を理解することができる。      |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                          | 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                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |      |                 |                                 |                                |                                  |     |
|                                                                                                                                                                           | 定期試験                                                                                                                                                     |      |                 | 課題                              |                                | 合計                               |     |
| 総合評価割合                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          | 50   |                 | 50                              |                                | 100                              |     |
| 分野横断的能力                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          | 50   |                 | 50                              |                                | 100                              |     |