熊本高等専門学校		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	0042		科目区分	一般 / 選択	
授業形態	授業		単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	共通教育科 (八代)		対象学年	5	
開設期	通年		週時間数	2	
教科書/教材	必要に応じ資料を配布または掲示するが、ニュースや新聞、インターネット及びテレビ放映を活用し、自学自習すること。				
担当教員	川尾 勇達, 四宮 一郎				
到達目標					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 自分の体力を把握することができる。 2. スポーツ活動や運動が人に与える効果について理解し、自身の心身健康と円滑なコミュニケーションを実現するために取り組むことができる。 3. 日常生活における身体活動水準を理解し、健康維持増進のために日常に運動を取り入れることができる。 4. 各年代が抱える健康問題が理解できる。 5. 健康と運動の関係を理解し、説明することができる。 					
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		
健康分野	生涯にわたり健康な生活を送るための知識を身につけ、健康を害する行動や環境への対処方法を理解し、総合的な考察を説明(記述)することができる。	生涯にわたり健康な生活を送るための知識を身につけ、健康を害する行動や環境への対処方法を理解し、試験で答えることができる。	生涯にわたり健康な生活を送るための知識や、健康を害する行動や環境への対処方法を理解したり、試験で答たりすることができない。		
実技	基本的な技術を身につけ、ルールを覚え他者と協力し、積極的に練習や試合を運営することができる。 経験者は、チームやクラスメイトに技能向上に関する適切な指導を行い、被指導者の技能を向上させることができる。	基本的な技術を身につけ、ルールを覚え他者と協力し、練習や試合に参加できる。 経験者はチームやクラスメイトに技能向上に関する指導をすることができる。	基本的な技術やルールを身につけたり、ルールを覚えたりすることが殆どできず、練習や試合に対して消極的な態度で参加している。 経験者でありながら、チームメイトやクラスメイトに技能向上に関する指導や競技、ゲーム運営及び補助を行わない。		
健康増進活動	自分の体力に応じて、健康維持・体力増進のための行動を計画し、継続的に実施することができる。	自分の体力を把握し、健康維持・体力増進のための行動を行うことができる。	自分の体力を把握できず、健康維持・体力増進のための行動をとることができない。		
取り組み・安全配慮・協力	授業や各種目のルールに則って安全に行動ができる。また、授業で使う道具や施設の準備を行ったり、それらを安全に配置したりすることができる。 他者と協力・強調してチームのために参加・応援・補助をすることができる。時にリーダーとしてグループに提案や指示を出したり、意見や場面の取りまとめができる。 授業・実技実施上の安全性、ルール(競技・校則)に則った場面にふさわしい身なり、服装、態度を判断し、自己を律した選択ができる。	授業や各種目のルールに則って安全に行動ができる。また、授業で使う道具や施設を適切に使用することができる。 自分本位の活動にならないように、参加・応援・補助をすることができる。 授業・実技実施上の安全性、ルール(競技・校則)に則った場面にふさわしい身なり、服装、態度を判断できる。	授業や各種目のルールに則った行動や安全に配慮したプレー・活動ができない。また、授業で使う道具や施設を安全に適切に使用しない。 個人活動の割合が多くなったり、自分本位の活動ばかり行ったりする。 授業・実技実施上の安全性、ルール(競技・校則)に則った身なり、服装、態度ができない。場面にふさわしい判断ができない。		
学科の到達目標項目との関係					
教育方法等					
概要	生涯にわたり健康な生活を送るためには、運動は欠かせないものである。生活習慣病が社会問題となっている今日、運動を日常生活の一部として行っている人も少なくない。そこで健康科学では、生涯スポーツの見地から、健康に関する知識を土台とし、年齢に応じたスポーツやゲームを取り入れ、余暇の善用と運動の必要性を学び、日常生活に役立てるようにする。				
授業の進め方・方法	<p>授業は講義と実技からなり、授業前半を講義、後半を実技とする。 講義については、本授業で身につけた知識を高専時代に留まらず、将来の生活における健康や安全に活用する態度を養う。 実技については4つのコースを用意している、(1)ゴルフコース、(2)スポーツ・レクリエーション運営コース、(3)クリエイティブ&クラフト・ニュースポーツ、(4)学内実装(健康分野、スポーツ分野)</p> <p>安全を第一に効率よく技術を身につけ、運動・スポーツの楽しさを味わい、ルールやマナー、指導法についても理解する。 補足 (1) ゴルフコース: ゴルフのルールや基本技術の学習、練習方法等を実技練習を通して学ぶ (2) スポーツ・レクリエーション運営コース: スポーツを使ってレクリエーション活動を企画運営する。コース内で運営当番グループを持ち回り運営(企画・運営・反省)と参加者(参加・アンケートフィードバック)という形式で活動を行う (3) クリエイティブ&クラフト・ニュースポーツ: 現在営まれているニュースポーツを調査し①(前期)模造品の作成(クラフト)を行ったり、②(後期)新たに考案(クリエイティブ)し身近な材料で作成(クラフト)する。作ったニュースポーツを学生会の球技大会などに提案していくこともできる。 (4) 学内実装: 学内の学生・教職員向けに健康やスポーツに関する困りごとの解決や、新しい価値観の提案などを行う。健康分野では、学内の現存施設を有効活用して身体活動の見える化や学生生活で健康科学的知識を活用できる掲示(看板や表示、ポスター、啓発)などを行う。スポーツ分野では、体育館に電光掲示板を作成してもらったりチームを募集している(7segLEDなど材料はある程度用意あり)。他にも、アプリ(体力テスト関連、下級生の実技授業支援)作成や体力テストデータの集計システム構築など、スキルとアイデアを工学分野を超えて発揮してもらいたい。</p>				

注意点	<p>授業中に配布した資料を読み、よく理解しておくこと。また、授業で取り扱ったスポーツに関する資料を図書館やインターネットを利用し、収集しておくこと。</p> <p>授業を安全に展開するために、指定した品位ある身なりと態度・マナーで受講すること。授業で配布する資料以外にも、図書館に関連図書をそろえているので、自分で資料を集め理解を深めたり、方法を学んだり、技術の向上に努めてもらいたい。</p> <p>受講者が運動や健康、命の大切さ、生命活動の神秘を再認識し、授業で学んだことを日常生活で実践できるようになってもらいたい。</p> <p>実験実習科目と同様、場面にふさわしい身なり、服装、態度を自ら判断し、時に律して選択をしていくこと。学生生活全体を通してエンジニアとしての安全・安心への意識や他者との関わりを通して自己を成長させていく過程の一助となることを願っている。</p> <p>授業内容や健康づくり、体力づくり及びスポーツ関係の質問、相談については、昼休みと放課後に教員室及び第一体育館教員控室にて受ける。</p>
-----	--

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	オリエンテーション（年間） グループごとのオリエンテーション	授業の進め方や評価方法を確認する。活動するグループを選択する。
		2週	文部科学省新体力テスト	新体力テスト（屋内実施分）を実施し、自身の体力と、体力の変化、生活を振り返る。
		3週	文部科学省新体力テスト	新体力テスト（屋内実施分）を実施し、自身の体力と、体力の変化、生活を振り返る。
		4週	グループ実技活動1	グループでの後期の活動を計画する。
		5週	グループ実技活動2	グループごとに活動を実施
		6週	グループ実技活動3	グループごとに活動を実施
		7週	グループ実技活動4 体組成の測定	グループごとに活動を実施
		8週	グループ実技活動5	グループごとに活動を実施
	2ndQ	9週	グループ実技活動6 保健	各グループで活動評価項目を決め、前期後半の活動を計画する。感染とその予防法について学ぶ。
		10週	グループ実技活動7 保健	グループごとに活動を実施。感染とその予防法について学ぶ。
		11週	グループ実技活動8 保健	グループごとに活動を実施。感染とその予防法について学ぶ。
		12週	グループ実技活動9	グループごとに活動を実施
		13週	グループ実技活動10	前期活動のまとめ、実技テスト
		14週	グループ実技活動11	前期活動のまとめ、実技テスト
		15週	グループ実技活動12	前期活動のまとめ、実技テスト
		16週	成績確認	前期の成績確認
後期	3rdQ	1週	後期オリエンテーション（後期分） グループごとのオリエンテーション	後期の授業の進め方や評価方法を確認し、グループでの後期の活動を計画する。
		2週	文部科学省新体力テスト	新体力テスト（屋外実施分）を実施し、自身の体力と、体力の変化、生活を振り返る。
		3週	体力テスト（学内独自種目）	スポーツ体力テストを実施し、自身の体力と、体力の変化、トレーニングの内容を振り返る。
		4週	グループ実技活動1	グループごとに活動を実施
		5週	グループ実技活動2	グループごとに活動を実施
		6週	持久走（12分間走）	持久走にて有酸素運動能力測定を行う。有酸素能力の高さ、高める活動によって心身の健康おほる影響をしり、自身の生活や健康について考える。
		7週	グループ実技活動3	グループごとに活動を実施
		8週	グループ実技活動4	グループごとに活動を実施
	4thQ	9週	グループ実技活動5 健康科学	各グループで活動評価項目を決め、後期後半の活動を計画する。感染とその予防法について学ぶ。
		10週	グループ実技活動6 健康科学	グループごとに活動を実施
		11週	グループ実技活動7 健康科学	グループごとに活動を実施 飲酒と健康の関わりについて理解する。
		12週	グループ実技活動8	グループごとに活動を実施 喫煙と健康のかかわりについて理解する。
		13週	グループ実技活動9	グループごとに活動を実施 喫煙と健康のかかわりについて理解する。
		14週	グループ実技活動10	グループごとに活動を実施
		15週	グループ実技活動11	グループごとに活動を実施
		16週	成績確認	年間の成績確認

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
分野横断的能力	汎用的技能	汎用的技能	円滑なコミュニケーションのための態度をとることができる(相づち、繰り返し、ボディランゲージなど)。	3	
			グループワーク、ワークショップ等の特定の合意形成の方法を実践できる。	3	

				書籍、インターネット、アンケート等により必要な情報を適切に収集することができる。	3	
				収集した情報の取捨選択・整理・分類などにより、活用すべき情報を選択できる。	3	
				あるべき姿と現状との差異(課題)を認識するための情報収集ができる	3	
				複数の情報を整理・構造化できる。	3	
				課題の解決は直感や常識にとらわれず、論理的な手順で考えなければならないことを知っている。	3	
				どのような過程で結論を導いたか思考の過程を他者に説明できる。	3	
				適切な範囲やレベルで解決策を提案できる。	3	
				事実をもとに論理や考察を展開できる。	3	
				結論への過程の論理性を言葉、文章、図表などを用いて表現できる。	3	
態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	態度・志向性	周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。	3	
				自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができる。	3	
				目標の実現に向けて計画ができる。	3	
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	3	
				社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。	3	
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	3	
				チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。	3	
				当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。	3	
				チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。	3	
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	3	
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	3	
				法令やルールを遵守した行動をとれる。	3	
				他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	3	
総合的な学習経験と創造的思考力	総合的な学習経験と創造的思考力	総合的な学習経験と創造的思考力	総合的な学習経験と創造的思考力	公衆の健康、安全、文化、社会、環境への影響などの多様な観点から課題解決のために配慮すべきことを認識している。	3	
				課題や要求に対する設計解を提示するための一連のプロセス(課題認識・構想・設計・製作・評価など)を実践できる。	3	
				提案する設計解が要求を満たすものであるか評価しなければならないことを把握している。	3	
				経済的、環境的、社会的、倫理的、健康と安全、製造可能性、持続可能性等に配慮して解決策を提案できる。	3	

評価割合

	実技(1)前期	実技(2)後期	健康科学理論	新体力テスト・健康増進活動	持久力・健康増進活動	実技参加	取り組み・態度・意欲	合計
総合評価割合	20	20	0	10	10	20	20	100
基礎的能力	10	10	0	5	5	10	10	50
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	10	10	0	5	5	10	10	50