

熊本高等専門学校		開講年度	平成30年度 (2018年度)		授業科目	健康科学
科目基礎情報						
科目番号	0069		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	四宮 一郎,川尾 勇達					
到達目標						
1. 自分の体力を把握することができる。 2. スポーツが人に与える効果について理解することができる。 3. 日常生活における身体活動水準が理解できる。 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		
講義		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。		
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	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、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。					
注意点	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。 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。					
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 (全体) 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。		
		2週	QOL (生活の質) と運動について学ぶ。 体組成の測定	QOLについて理解する。自身の体組成を測定し現状を把握する。		
		3週	現代の健康問題 (生活習慣病)	生活習慣病についてまなび、現代の健康問題について理解する。		
		4週	健康ブームの背景	健康ブームがおこった背景を理解する。		
		5週	形態の意味	形態を表すものは何かを学ぶ。		
		6週	脂肪蓄積のメカニズム	脂肪蓄積のメカニズムを理解し、その影響について学ぶ。		
		7週	健康と運動 適切な栄養・食事摂取 体組成の測定	健康と運動の関わりについて理解する。 適切な食事とは何か、理想的な食事の摂取について理解する。 体組成を測定し現状を把握する。		
		8週	前期中間試験			
	2ndQ	9週	前期中間試験の返却と解説			
		10週	健康と運動 適切な栄養・食事摂取	健康と運動の関わりについて理解し、摂取エネルギー量と消費エネルギー量の計算法を学び自身の現状を把握する。		
		11週	健康と運動 ストレス論	健康と運動の関わりについて理解する。 ストレスが人に与える影響とその解消法について学ぶ。		
		12週	健康と運動 嗜好と依存症	健康と運動の関わりについて理解する。 嗜好と依存症の違いについて理解する。		
		13週	適切な運動のための運動強度設定方法 体組成の自己測定	適切な運動強度設定の方法を学ぶ。 体組成を測定し現状を把握する。		

後期		14週	生活習慣病と運動・食事 体組成の自己測定	生活習慣病を予防するには、適切な運動と食事が重要であることを理解する。 体組成を測定し現状を把握する。
		15週	前期末試験	
		16週	前期末試験の返却と解説	
	3rdQ	1週	新体力テスト	新体力テストの測定を行い、自身の体力を把握する。
		2週	運動とエネルギー 体組成の自己測定	運動をするためのエネルギー獲得機構について理解する。 体組成を測定し現状を把握する。
		3週	生活習慣病と運動・食事 酸素摂取量の仕組み	酸素摂取がどのように行われているのかを理解する。
		4週	有酸素運動がもたらす効果	適切な有酸素運動が人にもたらす効果を理解する。
		5週	運動量の計算 (カロリーとメッツ) 適切な有酸素運動	運動量の計算方法を学ぶ。 それぞれに合った有酸素運動の方法を知る。
		6週	運動量の計算 (カロリーとメッツ) 基礎代謝の計算	エネルギー消費量の計算方法を学ぶ。 基礎代謝の計算方法を学ぶ
		7週	栄養素と食事とカロリー 体組成の自己測定	食事に含まれる栄養素の量とエネルギー（カロリー）について理解する。 体組成を測定し現状を把握する。
		8週	後期中間試験	
	4thQ	9週	後期中間試験の返却と解説	
		10週	栄養・身体活動量	エネルギーバランスから、適切なエネルギー摂取と消費および体組成との関わりについて理解する。
		11週	飲酒と健康	飲酒と健康の関わりについて理解する。
		12週	喫煙と健康	喫煙と健康のかかわりについて理解する。
		13週	喫煙と健康	喫煙と健康のかかわりについて理解する。
		14週	疾病（感染症とその予防） 体組成の自己測定	感染とその予防法について学ぶ。 体組成を測定し現状を把握する。
		15週	学年末試験	
		16週	学年末試験の返却と解説	

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	
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	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	
			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	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	
評価割合						
		筆記試験		実技取り組み		合計
総合評価割合		80		20		100
基礎的能力		30		0		30
専門的能力		30		0		30
分野横断的能力		20		20		40