

沖縄工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)		授業科目	健康科学
科目基礎情報						
科目番号	3010		科目区分	一般 / 必修		
授業形態	授業		単位の種別と単位数	履修単位: 1		
開設学科	機械システム工学科		対象学年	3		
開設期	前期		週時間数	2		
教科書/教材	教員自作のプリント					
担当教員	島尻 真理子					
到達目標						
スポーツの文化、スポーツを通じた健康づくりに有効な基礎的知識を修得する。						
ルーブリック						
		理想的な到達レベル		標準的な到達レベル		最低限必要な到達レベル
スポーツを形成する文化的・環境的要因を理解し、スポーツ活動を通して健康的な生活の構築を検討する		スポーツを形成する文化的・環境的要因を理解し、実際のスポーツ活動において健康的な生活を志す		スポーツを形成する文化的・環境的要因を理解し、健康的な生活を検討できる		スポーツを形成する文化的・環境的要因を理解できる
生活習慣病や感染症について理解し、望ましい健康について検討する		生活習慣病や感染症の予防と対策を踏まえ、実際の生活に応用し、健康を志す		生活習慣病や感染症について理解し、予防と対策を構築できる		生活習慣病や感染症について理解できる
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要	健康科学は、医学、保健学、運動学を融合させた実践的な学問である。					
授業の進め方・方法	科学的視点から健康を捉えられるよう授業を進める。 授業内で配布するレジュメを基に、スライドを用いた講義形式で行う。					
注意点						
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						
前期	1stQ	週	授業内容		週ごとの到達目標	
		1週	オリエンテーション 健康の概念と健康に関わる諸問題（１）		健康の概念と国内外の健康関連問題を理解する	
		2週	健康の概念と健康に関わる諸問題（２）		健康の概念と国内外の健康関連問題を理解する	
		3週	生活習慣病概論		生活習慣病とその予防について理解する	
		4週	食生活・栄養学		健康的およびスポーツ的な食生活・栄養学について理解する	
		5週	たばこ・お酒・薬物乱用		たばこ・お酒・薬物乱用の危険性と、その問題を身近な問題として捉えることができる	
		6週	感染症・予防接種・ドーピングについて		感染症・予防接種・ドーピングについて理解を深める	
		7週	スポーツ心理学		動機づけとスポーツメンタルトレーニングについて学ぶ	
	2ndQ	8週	中間試験			
		9週	スポーツ活動と健康科学・熱中症について		スポーツおよび健康に関する実践的な講義	
		10週	スポーツ文化論		スポーツ文化を、形成・経済・娯楽の視点から考える	
		11週	オリンピック論		近代オリンピックの変遷、2020東京オリンピックについて理解を深める	
		12週	障がい者スポーツ論		障がい者スポーツの理解と、パラリンピックについて理解を深める	
		13週	障がい者スポーツの実際		障がい者スポーツを実際に体験してみる	
		14週	身体活動・運動の実践について		高専でのスポーツ・生涯スポーツの創造について考える	
		15週	生涯スポーツの実際		生涯スポーツを実際に体験してみる	
	16週	期末試験				
評価割合						
		試験		課題（発表、提出）		合計
総合評価割合		70		30		100
基礎的理解		60		15		75
応用力（実践・融合）		10		15		25