

沖縄工業高等専門学校		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	3010		科目区分	一般 / 必修		
授業形態	授業		単位の種別と単位数	履修科目: 1		
開設学科	メディア情報工学科		対象学年	3		
開設期	前期		週時間数	0		
教科書/教材	教員自作のプリント					
担当教員	久米 大祐					
到達目標						
生涯に渡る健康づくりに必要な基礎的知識を習得する。						
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	
	健康づくりに資する生活習慣について十分理解し、自らに合った適切な生活習慣を提案できる。		健康づくりに資する生活習慣を十分理解する。		健康づくりに資する生活習慣を理解する。	
	生活習慣病の原因と予防策を十分理解し、自らに合った適切な生活習慣を提案できる。		生活習慣病の原因と予防策を十分理解する。		生活習慣病の原因と予防策を理解する。	
	運動生理学の基礎を十分理解し、自らに合った適切な運動を提案できる。		運動生理学の基礎を十分理解する。		運動生理学の基礎を理解する。	
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。授業はスライドを用いた講義形式で行う。					
注意点						
授業計画						
前期		週	授業内容		週ごとの到達目標	
	1stQ	1週	健康の概念と健康に関わる諸問題		健康の概念と国内外の健康関連問題を理解する。	
		2週	生活習慣病とメタボリックシンドローム		生活習慣病とメタボリックシンドロームの関連を理解する。	
		3週	運動による血糖コントロール		運動による血糖コントロールを理解する。	
		4週	肥満と身体組成		肥満の判定、身体組成の測定法を理解する。	
		5週	運動とエネルギー代謝		運動時のエネルギー代謝を理解する。	
		6週	運動と呼吸循環系		運動時の呼吸循環系の応答とトレーニング効果を理解する。	
		7週	運動に対する心拍（脈拍）応答		運動時の心拍（脈拍）数の測定・活用法を理解する。	
		8週	中間試験			
	2ndQ	9週	骨格筋の生理学		筋生理学の基礎知識を理解する。	
		10週	レジスタンストレーニングによる身体適応		レジスタンス運動の基礎理論とトレーニング効果を理解する。	
		11週	骨の健康と運動		骨に関する基礎知識と骨に対する運動効果を理解する。	
		12週	スポーツ栄養学		トレーニング効果を高める食事法を理解する。	
		13週	生体リズムと健康		生体リズムと健康の関連を理解する。	
		14週	運動と脳機能		一過性運動が脳機能に及ぼす影響を理解する。	
		15週	運動とメンタルヘルス		運動とメンタルヘルスの関連を理解する。	
16週		期末試験				
評価割合						
		試験		合計		
総合評価割合		100		100		
基礎的理解		80		80		
応用力（実践・融合）		20		20		