

| | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-------|----------------|-----------------|--------------|
| 科目名 | 健康科学 | | 英文表記 | Health Science | | 22年3月 12日 |
| 教員名 | 飯田智行 | | | | | 作成 |
| 対象学科 | 学年 | 必・選 | 履修・学修 | 単位数 | 授業形態 | 授業期間 |
| 全学科 | 3 | 必 | 履修 | 1 | 演習・講義 | 後期 |
| 目 標 | <ul style="list-style-type: none"> ・健康的な生活習慣（運動、食生活及び休養の取り方）を構築する能力を身につける。 ・肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の原因と予防について理解する。 ・定期的な身体活動や運動が生活習慣病の予防と改善に有効であることを理解する。 ・生活環境と健康について理解する。 | | | | | |
| 高 専 目 標 | 1 | 2 | 3 | 4 | JABEE プログラム名称 | |
| | | ◎ | | ○ | JABEE プログラム教育目標 | |
| 授 業 概 要、 方 針、 履 修 上 の 注 意 | 糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満など生活習慣病の原因と予防について学習する。 日常生活と健康に関してグループ毎に興味のあるテーマを決めてこれを発表し討論する。 | | | | | |
| 評 価 方 法 | 定期試験の評価を70%、実験・実習に対する取組み（意欲・興味・関心・態度を観察評価、課題学習の成果）を30%の割合で評価する。※但し、PBL発表は必須。 | | | | | |
| 教 科 書 ・ 教 材 | 教員自作プリント | | | | | |
| 参 考 図 書 | 「国民衛生の動向」（厚生統計協会）、「国民栄養の現状」（第一出版）、「運動処方指針」（南江堂） (他にも参考図書を探す場合のキーワード：健康、運動、栄養、生活習慣) | | | | | |

授 業 計 画

| 授 業 項 目 | 時 間 | 授 業 内 容 |
|---------------|-----|---|
| 1. 健康の概念 | 4 | 健康の概念、死因別死亡率、予防医学、EBMについて学習する。健康の定義について討論する。 |
| 2. 生活習慣病の予防 | 6 | 糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風など生活習慣病の原因と予防について学習する。血圧の測定により、血圧の意味と高血圧を理解する。ストレスの対処法について討論する。 |
| 3. 肥満と健康 | 6 | 肥満と生活習慣病の関係、肥満の原因と予防について理解する。BMI、キャリパー、インピーダンス法により肥満度を評価できるようにする。 |
| 4. 日常生活と健康 | 12 | 健康と日常生活の関係について理解する。生活と健康について調査課題を設定して、グループ毎に調査する。調査結果をグループ毎に発表し討論する（PBL1）。 |
| 5. 身体活動・運動の実践 | 2 | 健康づくりのための身体活動・運動について学習する。歩数計により日常生活の身体活動量を測定する。心拍数による運動強度の決定方法を身につける。自覚的運動強度について理解する。 |
| 学年末試験 | | |
| 学習時間合計 | 30 | 実時間 25 |

学修単位における自学自習時間の保証（レポート頻度など）

学習時間は、実時間ではなく単位時間で記入する。（50分＝1、100分＝2）
 通年は2ページ、半期は1ページ以内におさめる。