

科目名	健康科学	英文表記	Health Science	平成28年3月22日			
科目コード	3010						
教員名: 久米 大祐 技術職員名:				作成			
対象学科/専攻コース	学年	必・選	履修・学修	単位数	授業形態	授業期間	
全学科	3年	必	履修	1単位	講義	前期	
科目目標 【MCC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。 【Ⅷ-D】課題発見 【Ⅷ-E】論理的思考力						
総合評価	定期試験で評価する。 60%以上で合格とする。						
科目目標達成度	科目達成度目標	達成度目標の評価方法	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	セルフチェック	
	① 健康づくりに資する生活習慣についての理解を深める。	定期試験	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。		
	② 生活習慣病の原因と予防策を理解する。	定期試験	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。		
③ 身体運動の生理学的基礎を理解する。	定期試験	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。			
本科・専攻科教育目標	1	2	3	4			
		○		◎			
評価方法と評価項目および関連目標に対する評価割合							
	目標との関連	定期試験	小テスト	レポート	その他(演習課題・発表・実技・成果物等)	総合評価	セルフチェック
評価項目			0	0		100	
基礎的理解		80				80	
応用力(実践・専門・融合)		20				20	
社会性(プレゼン・コミュニケーション・PBL)						0	
主体的・継続的学修意欲						0	
授業概要、方針、履修上の注意	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。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。						
教科書・教材	・教員自作スライド・プリント						

**授 業 計 画**

週	授 業 項 目	時間	授 業 内 容	自学自習 (予習・復習)内容	セルフ チェッ ク
1	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学ぶ		
2	生活習慣病とメタボリックシンドローム	2	生活習慣病とメタボリックシンドロームの関連を学ぶ		
3	運動による血糖コントロール	2	運動による血糖コントロールを学ぶ		
4	運動による高血圧症の予防・改善	2	運動による高血圧症の予防・改善を学ぶ		
5	肥満と身体組成	2	肥満の判定、身体組成の測定法を学ぶ		
6	運動とエネルギー代謝	2	運動時のエネルギー代謝を学ぶ		
7	運動と呼吸循環系	2	運動時の呼吸循環系の応答とトレーニング効果を学ぶ		
8	前期中間試験(行事予定で適変更可)	2			
9	筋・神経系の基礎知識	2	筋・神経系の基礎知識を学ぶ		
10	レジスタンストレーニングによる身体適応	2	レジスタンス運動の基礎理論とトレーニング効果を学ぶ		
11	骨の健康と運動	2	骨に関する基礎知識と骨に対する運動効果を学ぶ		
12	健康づくりのための栄養学	2	健康づくりのための栄養学の基礎を学ぶ		
13	スポーツ栄養学	2	スポーツ栄養学の基礎を学ぶ		
14	生体リズムと健康	2	生体リズムと健康の関連を学ぶ		
15	運動とメンタルヘルス	2	運動とメンタルヘルスの関連を学ぶ		
期末	期末試験	[2]			
16		2			
17		2			
18		2			
19		2			
20		2			
21		2			
22		2			
23		2			
24		2			
25		2			
26		2			
27		2			
28		2			
29		2			
30		2			
期末	期末試験	[2]			
学習時間合計		60	実時間	45	
自学自習(予習・復習)内容(学修単位における自学自習時間の保証)				標準的所用時間(試行)	
①				各2時間×30回	
②				各5時間×2回	
③					
<b>備考欄</b>					