シラバス参照

タイトル「**2022年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**（共通）**」
シラバスの詳細は以下となります。

戻る

科目ナンバー	RMGT/SSCS1157		
科目名	健康の科学		
担当教員	重城　哲		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	月４		
講義室	1207	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	文化教養		
科目の位置付け（開発能力）	■ＤＰコード-学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 DP1-D[市民的素養・市民的教養] 市民的素養と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。〔DP1-E〕学識・専門技能専門分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 DP2-B[自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢] 自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 DP4-I[理解力・分析力] 文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■ＣＲコード-学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（ＣＲ）との関連 B1自己啓発－30%・D1市民的素養と参加－50%・I2量的分析－20%		
教員の実務経験			
成績ターゲット区分	■成績ターゲット：能力開発の目標ステージとの対応 2 進行期 ～ 3 発展期		
科目概要・キーワード	生涯を通じて心身共に健康的なライフスタイルを確立するため、運動・スポーツ活動の身体的・心理的効果を理解することが必要である。健康の維持・増進するための食生活について科学的根拠をもとに正しい知識を得ることを目標とします。 授業形態は、講義形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れます。 （キーワード）健康増進・体力・身体の仕組み		
授業の趣旨	■副題　生涯を通じての健康を考える ■授業の目的　スポーツ科学や健康科学を通して、健康の維持増進に必要な幅広い基礎的知識を身につけることにより、これまでとは違った視点で自身の身体と向き合い、生涯を通じての健康を考えることを目的とします。 ■授業のポイント 多様化しているライフスタイルや健康観から、問題点を明らかにし、その問題や課題から、自己の健康を維持、増進のため、肉体的、精神的、社会的に健全な生活を送るための知識や健康に対する考え方を修得する。		
総合到達目標	自己の価値観や信念が、他者や他の文化やコミュニティの価値観や信念とどのような点で異なっているかに気づき、生涯にわたって健康やコミュニティの形成、参加のための基礎的な知識をえて、実践できることを目標とする。 ・健康や体力の定義、現代における健康に関する問題を理解し、心身の健康とその増進について説明ができる。（第１～６回）		

<table>
<tr><td></td><td>・健康や体力、身体機能、身体構造を科学的視点でとらえ、身体活動や運動との関係や影響を説明することができる。（第７～10回）
・個人や社会における日常生活、生活習慣に関する諸問題を理解し、健康的な生活に必要な知識を精査し、説明することができる。（第11～15回）</td></tr>
<tr><td>成績評価方法</td><td>ミニレポート（1回）（20%）：適応ルーブリック　D１
（評価の観点）当該単元の理解度をはかります。
（フィードバック方法）授業時間中に解説します。
リアクションペーパー（5回）（30%）：適応ルーブリック　B1・I2
（評価の観点）当該単元の理解度を確認し、表現が適切かどうかを評価します。
（フィードバック方法）授業時間中に解説します。
レポート課題（1回）（50%）：適応ルーブリック　B1・I2
（評価の観点）授業で扱った内容全体を理解し、論理立てて、自分の考えを示すことができるか、またその表現が適切かどうかを評価します。
（フィードバック方法）授業時間中に解説します。</td></tr>
<tr><td>履修条件</td><td>特になし</td></tr>
<tr><td>履修上の注意点</td><td>特になし</td></tr>
<tr><td>授業内容</td><td>
<table>
<tr><th>回</th><th>内容</th></tr>
<tr><td>1</td><td>①授業テーマ
ガイダンス（全体テーマ、授業の進め方、成績評価の仕方等の説明）、イントロダクション
②授業概要
（ガイダンス）授業のテーマや内容、スケジュール、成績の評価方法について、確認する。
（イントロダクション）健康の定義や身近な健康に関する話題から、健康への関心を育てる。（D1、I2）
③予習（120分）
シラバスを読み、内容を把握する。
④復習（120分）
健康の定義とその定義についての問題点や課題をまとめる。</td></tr>
<tr><td>2</td><td>①授業のテーマ
行動の基礎力としての健康・体力
②授業概要
現代社会での健康や体力の意義、　健康・体力の概念について理解し、説明できる。（I2）
③予習（120分）
健康の定義について調べる。
④復習（120分）
健康や体力の概念について確認する。</td></tr>
<tr><td>3</td><td>①授業のテーマ
体力の定義と健康の概念について（健康維持と増進）
②授業概要
体力の定義と健康の維持と増進について解説と学習をする。（D1）
③予習（120分）
体力の定義と健康維持の概念ついて調べる。
④復習（120分）
健康の維持と増進の違いについて確認する。</td></tr>
<tr><td>4</td><td>①授業のテーマ
健康の概念について（現代の健康に対する価値観）
②授業概要
現代人の生活状況の問題点や課題について学習し、この解決策を説明することができる。（B1、I2）
③予習（120分）
現代生活における問題点を調べる。
④復習（120分）
自身の健康に対する考えや価値観をまとめる。</td></tr>
<tr><td>5</td><td>①授業のテーマ
現代の健康観を考える。
②授業概要
多様化社会とライフスタイルの変化について学習し、健康の定義と現代の健康観の相違を説明することができる。（B1、I2）</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

		③予習（120分） 自身のライフスタイルをまとめる。 ④復習（120分） 自身のライフスタイルと現代の生活における健康問題と課題を比較し、改善すべき点をまとめる。
	6	①授業のテーマ 精神の健康について ②授業概要 精神的ストレスとその対処方法について学習し、自身のストレスとその対処方法を考える。（B1、D1） ③予習（120分） 精神に影響をおよぼすストレスの種類を調べる。 ④復習（120分） 一般的なストレスの対処方法と自身にあった対処方法をまとめる。
	7	①授業のテーマ 健康と運動（１） ②授業概要 運動の効果を学習し、身体や健康に対する効果を説明することができる。（D1） ③予習（120分） 運動習慣による身体への影響を調べる。 ④復習（120分） 運動による身体への影響を３つの側面にわけ、まとめる。
	8	①授業のテーマ 健康と運動（２） ②授業概要 身体における運動の効果と身体機能や身体構造への影響を理解し、説明できる。（D1） ミニレポート課題を実施する。（D1） ③予習（120分） 運動による身体機能への影響を調べる。 ④復習（120分） 運動により働く身体機能や身体構造をまとめる。
	9	①授業のテーマ 身体運動の構造（１） ②授業概要 筋肉と運動の仕組みについて理解し、説明できる。（D1） ③予習（120分） 筋肉と筋収縮の種類を調べる。 ④復習（120分） 筋肉と筋収縮の種類、構造とその働きについてまとめる。
	10	①授業のテーマ 身体運動の構造（２） ②授業概要 運動時のエネルギー供給のしくみと呼吸循環器の働きについて理解し、説明できる。（D1） ③予習（120分） エネルギー供給機構について調べる。 ④復習（120分） 運動とエネルギー供給機構と呼吸循環器の働きについてまとめる。
	11	①授業のテーマ 運動と栄養 ②授業概要 運動と栄養、エネルギー代謝について理解し、説明できる。（D1、I2） ③予習（120分） 栄養素とエネルギー代謝について調べる。 ④復習（120分） 基礎代謝と活動代謝についてまとめる。
	12	①授業のテーマ 健康増進を目的とした運動 ②授業概要 日常生活における身体活動と活動代謝量について理解し、説明できる。（I2） ③予習（120分） 運動時の活動代謝について調べる。

		④復習（120分） 身体活動毎の代謝量の計算方法を確認し、１日の身体活動をまとめる。
	13	①授業のテーマ 運動と運動学習 ②授業概要 運動技能の獲得と運動学習について理解し、説明できる。（D1） ③予習（120分） 運動学習について調べる。 ④復習（120分） 運動学習の方法や転移についてまとめる。
	14	①授業のテーマ 健康的な生活の実践 ②授業概要 健康的な生活を実践するために必要なことを考える。 ③予習（120分） 自身の生活を省みて、健康的な生活に必要な内容を整理する。 ④復習（120分） 健康的な生活に必要なことをまとめる。
	15	①授業のテーマ まとめ ②授業概要 半期間の講義内容を総括し、問題とするレポート課題を実施する。（B1、I2） 身体や健康についての諸問題を理解し、説明することができる。 ③予習（120分） これまでの講義内容をまとめる。 ④復習（120分） 自身のこれからの健康について、生活で実践すべきことを考える。
関連科目		
教科書	授業時に指示	
参考書・参考ＵＲＬ	授業時に指示	
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知します。 ■オフィスアワー 質問には、授業前後の時間で対応します。	
研究比率		

戻る

Copyright (c) 2016 NTT DATA KYUSHU CORPORATION. All Rights Reserved.