

科目名	健康の科学				担当	堤 裕美		
形態	講義	単位数	2	開講時期	1年前期	実務経験	—	
必修	—				ナンバリング	KD103	DPとの 関連	(幼) 1 (総) 1
授業概要	食事や睡眠など私たちが日常的に行っている営みについて、自身の生活と結びつけて学ぶ。また、自分の身体への関心を高め、各自の必要感にもとづく健康的な日常生活を築くために、身体をつくっている骨や脳、神経系などの感覚機能の仕組みや性質について理解を深める。							
到達目標 学習成果	自身の身体を形成している身体諸機能について、仕組みや特性について、自身の身体や生活と結び付けて理解を深め、各自のライフスタイルに応じた健康づくりの実践を日常生活に生かす。							
授業計画	回	内容						
	1	ガイダンス：授業概要と現代社会に必要な健康観について考える						
	2	食べたもののゆくえ：栄養素の分類と各栄養素の働きについて消化の過程を辿って理解する						
	3	歯の健康：歯が生え揃うまでの過程と虫歯の要因について知る						
	4	肺循環・血液循環のしくみ：循環器系機能のしくみから運動に必要な酸素の働きを理解する						
	5	運動器の役割：骨・関節・筋の特徴から身体が動くしくみを学ぶ						
	6	脳の役割：脳の働きと神経系機能の働きから身体の動くしくみを学ぶ						
	7	感覚機能のしくみ：神経系のはたらきの特徴を学び、随意的な体のしくみを理解する						
	8	自律神経系のしくみ：自律神経やホルモンの働きについて学び、不随意的な体のしくみを理解する						
	9	ストレスと心：ストレスに対する対処行動（ストレスコーピング）について学ぶ						
	10	睡眠習慣：睡眠の特性について学び、睡眠習慣について日常生活と照らし合わせて理解する						
	11	現代人の身体活動と運動不足の弊害：身体活動の減少と運動不足による弊害について知る						
	12	身体活動と運動処方：健康づくりに必要な運動処方						
	13	おへその役割：妊娠から胎児が育つ過程						
	14	生活習慣及び運動習慣の計画：自身に必要な健康観にもとづく実践計画を作成する						
15	授業のまとめと小試験							
評価基準	期末試験で、「到達目標」で設定した目標への到達度を測る問題を出題し、その到達度を評価する。							
評価方法	授業態度 20% 生活習慣及び運動習慣の計画 30% 期末試験 50%							
フィードバック 方法	出席カードでの質授業で他の学生質問やその回答を翌週の授業で共有する							
アクティブ ラーニング	視覚的教材や実践などを通して、自身の身体でも体験しながら学習をすすめる							
教科書	適宜資料を配布する							
参考書	適宜紹介する							
履修条件	日頃から自身の健康状態に関心をもつ							
授業外学習	事前学習：新聞記事やニュースなどの報道で耳にする健康問題について関心をもっている 事後学習：自分なりに自身の健康管理について分析し、実践できる方法を考案する。							
オフィスアワー	掲示板上に掲示する							