

平成29年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
31207	健康管理論 Theory of Health Care	秦 真人 木村 典子	基礎	2	必修	1・2年 後期
科目の概要						
健康への理解を深めるために、健康とは何か、どのような状態かを学び、乳幼児期から老年にわたる年代の健康問題と健康管理を学ぶ。特に、健康問題では、青年期と関係する喫煙、飲酒、体重異常、ストレス、性などについて取り上げて考えていく。また自分自身の健康を運動との関係からの確に把握し、健康管理に結びつけていく。健運動との関連から、健康管理の一つの手段であるウォーキングを授業の中でも取り入れていく。						
学修内容			到達目標			
① 現代生活と健康、生活習慣病や運動不足病の学習			①現代生活のライフサイクルと健康問題、特に健康と生活習慣(喫煙、飲酒など)について理解する。			
②健康づくりについての行政的な歴史とその効果			②現代社会の健康状況を把握できる。			
③身体の生理的なメカニズムについての学習			③生理的なメカニズムについて理解できる。			
④スポーツの科学やトレーニングの理論学習			④健康・体力づくりの知識の習得と実践を通してその理論を理解できる。			
⑤ 肥満の原因とその対処法の学習			⑤肥満の原因とその対処法について理解し、実践できる。			
学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素		学生に求める具体的な社会人基礎力の行動事例				
前に踏み出す力	主体性	健康に関する知識の習得と運動の実践を積極的に行う				
	働きかけ力					
	実行力	健康に関する知識の習得と運動効果に向かって粘り強く取り組み、目標を達成する				
考え抜く力	課題発見力	自分の健康に関して分析し、課題を見つけて対処する				
	計画力					
	創造力	自分の健康のための方法を創造する				
チームで働く力	発信力	健康についての意識を発信する				
	傾聴力	健康についての知識を傾聴して身につける				
	柔軟性					
	状況把握力					
	規律性	健康維持と運動を継続していくためのルールを守る				
	ストレスコントロール力					
テキスト及び参考文献						
テキストは特になし。必要に応じて、各授業時間にプリントを配布。 参考文献:なし						
他科目との関連、資格との関連						
他科目との関連:「フィジカルトレーニング」、「健康の医学」など 資格との関連:スポーツクラブインストラクター						
学習上の助言			受講生とのルール			
自分の健康・健康管理に関心が向くように、体力測定、健康アンケートを実施していきます。青年期と関係の深い健康問題については、グループワークを取り入れ、深めていこうと考えています。自分の健康について意識するように心がけてください。スポーツクラブインストラクターの資格要件となっているので、要注意。			<ul style="list-style-type: none"> ・授業態度の悪い学生は退席してもらおう。 ・出席が必要回数に満たない場合は無資格となる。 			

【評価方法】

評価方法	評価の割合	到達目標		各評価方法、評価にあたって重視する点、評価についてのコメント
筆記試験				
小テスト				
レポート	90	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・授業で学習した内容の理解度とその応用力を評価する。 ・自身の見解を論理的な文章で論じているかを評価する。
		②	✓	
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
成果発表 (実技)	5	①		<ul style="list-style-type: none"> ・授業内容の理解ができているか、実技、演習の中で質問し、その返答を含めて評価する。特に救急法の時間とウォーキングの時間において実施する。
		②		
		③	✓	
		④	✓	
		⑤	✓	
作品				
社会人基礎力 (学修態度)	5	①	✓	<p>前項に明記した社会人基礎力に関する行動事例にも基づいて学修態度を評価する。</p> <p>(主体性) 健康に関する知識の習得と運動の実践を積極的に行うことができているか。</p> <p>(実行力) 健康に関する知識の習得と運動効果に向かって粘り強く取り組み、目標を達成しているか。</p> <p>(課題発見力) 自分の健康に関して分析し、課題を見つけて対処しているか。</p> <p>(創造力) 自分の健康のための方法を創造しているか。</p> <p>(発信力) 健康についての意識を発信することができるか。</p> <p>(傾聴力) 健康についての知識を傾聴して身につけることができるか。</p> <p>(規律性) 健康維持と運動を継続していくためのルールを守っていたかどうか、また携帯電話を触っていたりするなど、ルールが守れず態度が悪い学生は減点の対象とする。</p>
		②	✓	
		③	✓	
		④		
		⑤		
その他		①		<ul style="list-style-type: none"> ・遅刻、欠席は減点する。 ・6回以上の欠席は不認定とする。ただし、授業に出席することは当たり前のことなので、出席点は加味しない。
		②		
		③		
		④		
		⑤		
総合評価 割合	100			

【到達目標の基準】

到達レベル A(優)の基準	到達レベル B(良)の基準
<p>授業で学んだ様々な知見を体系的に理解できる。また、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践に結びつけることができると共に応用的に発展させることができる。</p>	<p>授業で学んだ様々な知見を理解できる。また、そこから物事の原理原則を学び、それを活かし実践に結びつけることができる。</p>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1週 /	「健康」とは何かを学ぶ	講義(秦・木村)	健康の定義をはじめ多角的に健康の意義について理解を深め、自らの健康観の確認ができる	(復習)健康の定義について、まとめる。	180	主体性 課題発 見力 規律性
2週 /	健康状態を知る指標	講義・レポート(木村)	東大式健康調査票を使って、学生自らの健康状態を評価できる。	(復習)自己の健康状態を高める方策のレポートする。	180	主体性 課題発 見力 規律性
3週 /	青年期と健康管理 若者と性	講義(木村)	青年期にかかえる健康問題、望まない妊娠はしないことの必要性について説明できる。	(復習)健康に関する課題資料を実施	180	主体性 課題発 見力 規律性
4週 /	子どもと健康管理	講義・レポート(木村)	新生児～思春期と、段階別に健康問題を説明できる。	(復習)正高信男著「ケイタイを持ったサル」の一節を読んでレポートする	180	主体性 課題発 見力 規律性
5週 /	成人・高齢者と健康管理	講義(木村)	成人・高齢者に多い病気が説明できる。	(復習)健康に関する課題資料を実施	180	主体性 課題発 見力 規律性
6週 /	飲酒、喫煙と健康管理	講義(木村)	飲酒と急性アルコール中毒ほか、健康に及ぼす影響について説明できる。	(復習)健康に関する課題資料を実施する	180	主体性 課題発 見力 規律性
7週 /	心の健康管理	講義・レポート(木村)	心の病気とその対処法について説明できる。	(復習)精神疾患の手記の一節を読み、レポートする	180	主体性 課題発 見力 規律性
8週 /	救急救護および AED を実践的に学ぶ	演習・レポート(秦・木村)	身近で人が倒れていた場合の対応について実践。心肺蘇生、AED の使い方など。	(復習)心肺蘇生、AED の使い方について復習する	180	主体性 実行力 課題発 見力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	運動・スポーツの意義について学ぶ	講義(秦)	運動が身体におよぼす影響に関する知識を主体的に理解することができる	(復習)最大酸素摂取量について復習する	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
10週 /	運動による生理的メカニズムについて学ぶ	講義(秦)	健康な生活を営むために必要な基礎知識としての「身体のメカニズム」特に運動器の骨と筋肉について主体的に理解できる	(復習)隠れた筋肉の役割についての復習する	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
11週 /	運動による生理的メカニズムについて学ぶ	講義(秦)	健康な生活を営むために必要な基礎知識としての「身体のメカニズム」特に運動器の神経と呼吸・循環器系について主体的に理解できる	(復習)神経、循環器の役割、について復習する	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
12週 /	エネルギー供給と運動時の生理機能について学ぶ	講義(秦)	エネルギーの供給機構について無酸素的過程と有酸素的過程を積極的に理解できる	(復習)エネルギー供給機構について復習する	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
13週 /	健康のための体力づくり運動処方学ぶ	講義(秦)	健康・体力づくりに関する知識・運動処方の内容を主体的に理解する	(復習)運動処方について復習する	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
14週 /	姿勢と健康・ストレッチに関する知識を学ぶ	講義・演習(秦)	健康のための姿勢保持について、知識とともにストレッチの実践をおこなうことで積極的に理解する	(復習)ストレッチについて復習する	180	主体性 実行力 課題発見力 傾聴力 規律性
15週 /	健康ウォークとその指導・実践について実践的に学ぶ	演習・記録(秦・木村)	健康のためのウォーキングについて、身近な地域で実践し、歩行距離と時間、歩数など自らの感覚を確認できる	(復習)健康ウォークについて復習	60	主体性 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力