

2021 年度 授業計画(シラバス)

学 科	臨床工学技士学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義演習
科 目 名	健康科学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年次		学期及び曜時限	前期	教室名	403 他
担 当 教 員	吉田 朱花	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
<p>運動生理学の観点から、身体運動のメカニズムや運動処方について学び、生涯にわたって健康で豊かな生活を営むための科学的知識の習得を目指す。1. 生涯を通じた運動実践の意義について理解する。2. 自身の運動能力やライフスタイルに応じた運動実践能力を身に付ける。3. 形態や体組成を客観的な指標を用いて正しく捉えることができる。</p>						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(100点)で評価する。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店						
《授業外における学習方法》						
《履修に当たっての留意点》						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	健康維持に必要な身体活動量について理解でき、説明できる。		「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・ノートまとめ(教科書p8～11, p20～21)	
	各コマにおける授業予定	健康とは、健康維持に必要な身体活動量				
第2回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	形態の内訳と体脂肪の役割について理解し、説明できる。		「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・ノートまとめ(教科書p28～31)	
	各コマにおける授業予定	形態と体脂肪の科学				
第3回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	肥満の種類が理解でき、説明できる。体組成測定の方法のメリットとデメリットについて理解でき、正しい測定が実施ができる。		「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・ノートまとめ(教科書p44～48)	
	各コマにおける授業予定	肥満の種類と体組成測定実習				
第4回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	ウェイトコントロールにおける食事と運動の意義が理解でき、説明できる。		「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・ノートまとめ(教科書p32～33)	
	各コマにおける授業予定	ウェイトコントロールにおける食事と運動の意義				
第5回	講義実習形式 授業を通じての到達目標	エネルギー消費量の評価方法を理解でき、説明できる。		「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・ノートまとめ(教科書p60～63) ・1日の生活行動記録表の作成	
	各コマにおける授業予定	エネルギー消費量の評価				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	体力測定の方法を理解し、実施できる。	「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・教科書p49～59を事前に読んでおく
		各コマにおける授業予定	体力測定		
第7回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	心肺持久力を発揮するメカニズムと年齢に応じた至適運動強度について理解でき、説明できる。	「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・ノートまとめ(教科書p78～81)
		各コマにおける授業予定	心肺持久力と至適運動強度		
第8回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	自身の運動中における心拍数の変化を観察し、心拍数を用いた運動強度の評価方法について理解でき、実施できる。	「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・教科書p24～25, p100～101を事前に読んでおく
		各コマにおける授業予定	心拍数を用いた体力および運動強度の評価		
第9回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	熱中症発症のメカニズムと予防方法, 水分補給の意義について理解でき、説明できる。	「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・教科書p113を事前に読んでおく
		各コマにおける授業予定	熱中症と水分補給		
第10回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	筋肉の働きとロコモティブシンドロームについて理解でき、説明できる。	「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・ノートまとめ(教科書p110～111)
		各コマにおける授業予定	筋肉とロコモティブシンドローム		
第11回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	筋肉トレーニング、ストレッチングの実践方法について理解し、実践できる。	「実習で学ぶ健康・運動・スポーツの科学」 大修館書店	・ノートまとめ(教科書p108～109) ・教科書p74～75, p132～135を事前に読んでおく
		各コマにおける授業予定	筋力トレーニング、ストレッチング実習		
第12回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テーマに沿った運動ができる。		
		各コマにおける授業予定	運動の実践		
第13回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テーマに沿った運動ができる。		
		各コマにおける授業予定	運動の実践		
第14回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テーマに沿った運動ができる。		
		各コマにおける授業予定	運動の実践		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	テーマに沿った運動ができる。		
		各コマにおける授業予定	運動の実践		