

共通開講科目(アオッサ) シラバス入力票

項目	入力欄
科目名/提供大学名	基礎健康科学
科目名(英文)	Basic of Health Science
対象学年	原則として、全学年。
開講時期	後期
単位数	各大学の扱いに委ねる。
科目区分	原則として、選択。
授業形態・開講形態	講義
担当教員名	杉浦 宏季
オフィスアワー	講義の前後に質問等を受け付ける。
教員メールアドレス	sugiura@fukui-ut.ac.jp
概要	生活習慣病や認知症の症状、ならびにそれらの予防および改善方法について講義する。また、トレーニングを実施する際の注意点、スポーツとの関わり方などについても講義する。
学習・教育目標との関連	各大学の目標との関連は、科目の提供大学側では書けないと思われます。
授業目標・目的	我々が生活する現代社会は、合理化、自動化が進む一方で、日常生活における身体活動量が著しく不足する傾向にあり、その結果、肥満など生活習慣病を発症するリスクが高まる。本授業の目的は、一般教養として必要な健康に関する知識、健康の維持増進や生活の質の向上を達成するため方法などを身に付けることである。
身につけることを目指す社会的・職業的能力(汎用的能力)	<input type="checkbox"/> 自他の理解能力 <input type="checkbox"/> コミュニケーション能力 <input checked="" type="checkbox"/> 情報収集・探索能力 <input type="checkbox"/> 社会・職業理解能力 <input type="checkbox"/> 役割把握・認識能力 <input checked="" type="checkbox"/> 計画実行能力 <input type="checkbox"/> 選択能力 <input type="checkbox"/> 課題解決能力
学生の目標・到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康や体力の定義を理解し、生活の質を高めるための方法が考えられるようになる。 ・生活習慣病の症状、それらの予防および改善方法を理解する。 ・日常生活の中に、運動やスポーツを取り入れる重要性を理解する。 ・生涯にわたって、自主的に健康・体力づくりが実践できるようになる。
授業計画・授業内容	第1回: ガイダンス、健康の概念 第2回: 健康を獲得するための取り組み 第3回: 体力の定義、加齢に伴う体力の変化 第4回: 肥満の現状と問題 第5回: 肥満における予防・改善のための取り組み 第6回: 高血圧と予防・改善のための取り組み 第7回: 脂質異常症と予防・改善のための取り組み 第8回: 糖尿病と予防・改善のための取り組み 第9回: 虚血性心疾患と予防・改善のための取り組み 第10回: がんと予防・改善のための取り組み 第11回: ロコモティブシンドロームと予防・改善のための取り組み 第12回: 高齢期における認知症 第13回: 幼児および児童期における健康 第14回: ウォーミングアップとクーリングダウン、水分補給 第15回: スポーツ施設の役割と関わり方
授業方法	基礎的な内容に加え、最新の研究結果なども紹介する。
キーワード	健康、体力、生活習慣病、発育発達、運動実施時の注意点
教科書	なし
参考書	なし
評価方法・評価基準	定期試験結果(70%)、学習態度(30%)で評価を行う。
関連科目	
履修の要件	4回以上欠席した場合、単位の修得は非常に困難になる。
必要な事前・事後学習	事前学習: 各授業テーマについて、近年の問題や対策などについて調べる。 事後学習: 授業内容を整理する(撮影した情報の整理も含む)。
その他・注意事項	毎回、授業の最後に小課題を実施する。 授業中のゲームやSNS等は、学習態度の減点対象となるので注意すること。