

## 2020 年度 授業計画(シラバス)

| 学 科  | 臨床工学技士科(昼間部) |                 | 科 目 区 分   | 基礎分野                        | 授業の方法                                 | 講義実習          |
|--|--------------|-----------------|---|-----------------------------|---------------------------------------|---------------|
| 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                                   | 601           |
| 担 当 教 員  | 小崎 遼介        | 実務経験と<br>その関連資格 |   |                             |                                       |               |
| 《授業科目における学習内容》   |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 近年の社会環境の変化に伴い、問題視されている様々な疾患を取り上げ、発症のメカニズムとその改善方法について理解を深める。特に健康維持・増進に及ぼす影響として、睡眠や生体の恒常性、代謝や循環機能との関係に注目し、身体に及ぼす影響と健康管理の方法について、運動実技を通して理解を深める。 |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 《成績評価の方法と基準》   |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 科目終了試験70%、出席評価点20%、平常評価点10%  |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 《使用教材(教科書)及び参考図書》  |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 座学授業では資料を配布するとともに、プロジェクターで図表を示しながら講義を進める。  |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 《授業外における学習方法》  |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 今回の授業内容について、事前に関係する事柄を調べておく。また、各講義にて配布するプリントを参考に、講義の復習を行っておく。  |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 《履修に当たっての留意点》  |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 健康の維持・増進を実践する目的で様々な運動を行うので、自己の体調管理を整え、運動実技に臨むようにすること。尚、雨天時の運動実技は座学授業への切り替えや、体育室に変更して実施予定の運動内容を変更する場合がある。                                     |              |                 |   |                             |                                       |               |
| 授業の方法  | 内 容          |                 |   | 使用教材                        | 授業以外での準備学習<br>の具体的な内容                 |               |
| 第1回  | 講義形式         | 授業を通じての到達目標     | 授業の目的、授業内容、準備物など授業の進め方について理解し、健康と睡眠の意義について説明できるようにする。                                 | 配布資料                        | ・シラバスを読み、講義内容を理解しておく。                 |               |
|  |              | 各コマにおける授業予定     | オリエンテーションを行い今後の授業予定を伝え、健康科学についての概要の講義を行う。また、健康の意味を知り、健康を維持するために必要な睡眠についての知識と理解を深める。   |                             |                                       |               |
| 第2回  | 実習形式         | 授業を通じての到達目標     | 運動実技①を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。   | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | ・次回の授業内容について調べておく<br>・配布されたプリントをもとに復習 |               |
|  |              | 各コマにおける授業予定     | ラジオ体操など準備運動を行い、ストレッチの種類や効果を理解するため、実際に体を動かして、自己の健康管理のポイントを知り、運動実技を通じてクラスのアイスブレイクを実施する。 |                             |                                       |               |
| 第3回  | 実習形式         | 授業を通じての到達目標     | 運動実技②を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。   | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | ・次回の授業内容について調べておく<br>・配布されたプリントをもとに復習 |               |
|  |              | 各コマにおける授業予定     | 準備運動やストレッチを行い、ボールやフリスビーを用いたドッジボールを行い、自己の健康管理のポイントを理解する。                               |                             |                                       |               |
| 第4回  | 実習形式         | 授業を通じての到達目標     | 運動実技③を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。   | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | ・次回の授業内容について調べておく<br>・配布されたプリントをもとに復習 |               |
|  |              | 各コマにおける授業予定     | 準備運動やストレッチを行い、ロープを用いて大縄跳びや縄に入るタイミングを知り、綱引きのコツなどを教授して、自己の健康管理のポイントを理解する。               |                             |                                       |               |
| 第5回  | 講義形式         | 授業を通じての到達目標     | 運動と骨代謝の関係について説明できるようにする。  | 配布資料                        | ・次回の授業内容について調べておく<br>・配布されたプリントをもとに復習 |               |
|  |              | 各コマにおける授業予定     | 運動と骨代謝についての関係を理解し、自己の健康を維持・向上させるためのメカニズムについて理解する。                                     |                             |                                       |               |

| 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   | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実技④を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。         | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 準備運動やストレッチを行い、サッカーの実技を通して自己の健康管理のポイントを理解する。       |                             |   |
| 第7回   | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実技⑤を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。         | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 準備運動やストレッチを行い、ポートボールの実技を通して自己の健康管理のポイントを理解する。     |                             |   |
| 第8回   | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実技⑥を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。         | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 準備運動やストレッチを行い、サッカーの実技を通して自己の健康管理のポイントを理解する。       |                             |   |
| 第9回   | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 熱中症のメカニズムや症状など、熱中症の危険性を理解し、予防する方法について説明することができる。  | 配布資料                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 生体の恒常性や体温調節のしくみを学び、熱中症発症のメカニズムやその予防法を理解する。        |                             |   |
| 第10回  | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実技⑦を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。         | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 準備運動やストレッチを行い、キックベースの実技を通して自己の健康管理のポイントを理解する。     |                             |   |
| 第11回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | こころの発達について考え、自己の精神の健康について理解し、説明することができる。          | 配布資料                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | こころの発達について理解し、ストレスや精神保健における自己の健康管理におけるポイントを知る。    |                             |   |
| 第12回  | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実技⑧を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。         | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 準備運動やストレッチを行い、キックベースの実技を通して自己の健康管理のポイントを理解する。     |                             |   |
| 第13回  | 実習形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動実技⑨を通じて体力をつけ、健康の維持・向上の方法や意味を説明できるようにする。         | 実技のため教材はなく、動ける服装を各自で準備しておく。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 準備運動やストレッチを行い、サッカーの実技を通して自己の健康管理のポイントを理解する。       |                             |   |
| 第14回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 運動と代謝の関係を知り、血圧や心拍数など循環機能に及ぼす影響と関係性について説明することができる。 | 配布資料                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | 運動と代謝や血圧、心拍数との関連を理解し、健康や運動のパフォーマンス向上について理解する。     |                             |   |
| 第15回  | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 健康とは何かについて説明することができ、健康を維持・向上する方法について説明することができる。   | 配布資料                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次回の授業内容について調べておく</li> <li>・配布されたプリントをもとに復習</li> </ul> |
|       |      | 各コマにおける授業予定 | これまでの授業の内容をまとめ、授業の理解度を確認する総合演習を行う。                |                             |   |