

2021 年度 授業計画(シラバス)

学 科	診療放射線技師学科(夜間部)		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	演習
科 目 名	健康科学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	15 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年次		学期及び曜時限	前期	教室名	第3校舎 701教室
担 当 教 員	辻井 英利	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
健康とは何かを知ることにより、健康の管理・維持・増進の為に必要な知識と技術を身に付ける						
《成績評価の方法と基準》						
筆記試験(80%)、授業態度と参加度(20%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
配布プリント						
《授業外における学習方法》						
この授業をきっかけに改めて「健康とは何か」を考えていただき、授業外においては、健康に関連した情報収集(日本国内での取り組みなど)を行い、見識を深めていただきたい。						
《履修に当たっての留意点》						
健康といっても身体のみならず、心身の健康だけではなく、健康とは何かを改めて知る、考える良い機会だと捉え、講義・実習に取り組んでいただきたい。						
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	講義形式	授業を通じての到達目標	日本での健康観を含め、国際的にみた健康の概念、健康観などを理解する。	プリント	「健康」について自分なりの考えをまとめておく	
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション、「健康とは」			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	対人、グループワークのレクリエーションを通して、一緒に何かに取り組むことにより、心の健康を体験する。	無し	個人や集団に対して、自身のコミュニケーションの取り方などを振り返っておく	
		各コマにおける授業予定	アイスブレイキング、レクリエーション			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康増進に対して日本では、どのような取り組みを行っているのか。また、身体活動に関する国際的な動向にはどういったものがあるのかを理解する。	プリント	「健康増進・健康づくり」について自身で取り組んでいるもの等をまとめておく	
		各コマにおける授業予定	「健康増進・健康づくりのための施策」			
第4回	実習形式	授業を通じての到達目標	一人でもできるものから、2人組、複数グループ、道具を使用しながら身体・脳を活用したトレーニングを体験する。	無し	ストレッチ等、身体を動かす準備をしておく	
		各コマにおける授業予定	脳トレーニング実習①			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	飲酒については、アルコールの分解課程や身体への影響 喫煙については、喫煙者・非喫煙者それぞれの影響などを理解する。	プリント	「飲酒・喫煙」に関して自身の状況や周囲、環境について自分なりの考えをまとめておく	
		各コマにおける授業予定	「飲酒・喫煙について」			

