|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 授業科目名 | 健康の科学 | 教員名 | 村上　昇 | 免許・資格との関係 | 高等学校教諭（英語） | 必修 |
| 中学校教諭（英語） | 必修 |
|  |  |
| 授業形態 | 講義 | 担当形態 | 単独 |  |  |
| 科目番号 | TCE108 | 配当年次 | １年次後期 | 卒業要件 |  |  |
| 単位数 | １単位 |  |  |
| 科目 | 教育職員免許法施行規則第66条の６に定める科目（体育） |
| 各科目に含める必要事項 |  |
| 科目 | 自主研究科目 |
| 系列 |  |
| 一般目標 | ストレス社会、食生活の欧米化、運動不足などからくる現代病として、うつ病をも含めた生活習慣病の予防が重要となってきている。特に若年時からの生活習慣が将来の疾病発症に大きく関与してくる。本講義では大学生活を送る上で必要とされる体と心に関する知識を修得することを目的とする。 |
| 到達目標 | 現代の健康課題を理解し、解決に向けての基本的な知識と技能を習得する。 |
| 授業の概要 | 1．人体の基本的な構造と人体の持つ恒常性が理解できる。2．若年時からの生活習慣が人の心と体に及ぼす影響が理解できる。3．健康な大学生活を過ごせるようなコミュニケーション力を獲得する。授業形態は講義とするが、アクティブラーニングとして学生の課題に対するプレゼンテーションを随所に取り入れる。 |
| ディプロマ・ポリシーとの関係 | 本講義は、学科のディプロマポリシーに掲げる「3、 課題発見及び問題解決能力を身につけている。」を育成する科目として配置している。 |
| 授業計画 | 第１回：予防医学の概念 ・オリエンテーション…授業の目標・テーマ、進め方、内容、評価等についての確認 ・予防医学の考え方、基本的な体の仕組みを理解する。第２回：生活習慣病（メタボリック症候群）の背景因子と予防法・対処法(食事・運動)について理解する。第３回：生活習慣病（糖尿病・高血圧）の背景因子と予防法・対処法について理解する。 第４回：生活習慣病（がん）の背景因子と予防法・対処法について理解する。第５回：ストレスとストレス対処法について理解する。 第６回：大学生にとって必要な「心」について理解する。特に発達過程においてストレスによって生じる体と心の変化について学習し、良好なコミュニケーションの方法を学ぶ。 第７回：エイズならびに性行為感染症について学習し、病気について理解するだけでなく人権について学習する。第８回：喫煙習慣が身体や心に及ぼす影響を理解し、薬物依存症について学習し、禁煙支援について理解を深める。期末試験：試験期間中に実施 |
| 学生に対する評価 | 定期試験80%、毎時間のレポート20%で評価する。60%以上を合格とする。 なお、レポート・答案等の提出物へのフィードバックについては、以下の方法等による。 ・授業冒頭に、Q＆Aコーナーを設け、口頭で行う。 |
| 時間外の学習について | 事前･事後学習（事前・事後学習として週２時間以上行うこと。） ・事前学習：授業の最後に次回学習の内容と課題を提示するので、それに応じていろいろなメディア（文献、テレビ、新聞、ネット等）から情報を収集しておく。 ・事後学習：講義で学習した内容について教科書を用い確認しておく。 |
| テキスト | 『病気にならない本～予防医学へのいざない』　（[江藤 敏治](https://www.amazon.co.jp/%E6%B1%9F%E8%97%A4-%E6%95%8F%E6%B2%BB/e/B004LV2V7E/ref%3Dla_B004LV2V7E_ntt_srch_lnk_1?qid=1559544230&sr=1-1)著　大学教育出版） |
| 参考書・参考資料等 | 特になし。 |
| 担当者からのメッセージ | 特になし。 |
| オフィスアワー | 授業の前後の時間（メール等でアポイントを取ること。） |