

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2022年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	わたしたちの身体		
担当者(Instructors)	尚 爾華	配当年次(Dividend year)	1
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

栄養、運動、睡眠などがわたしたちの身体の健康にもたらす影響や、ライフステージによる身体の変化について学ぶ。アクティブランニングとして、栄養調査の方法、身体測定の方法を学習し、自分の身体を測定し、データを分析する。なお、質問等の受付については、授業内に指示する。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	オンライン（同時型）

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	ガイダンス_人体とは	人体とは、人体の成分と栄養素について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第2回	栄養補給と私たちの身体	型紙バランス食、食べ物のカロリー計算について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第3回	基礎代謝とエネルギー	基礎代謝、エネルギーの出納、ダイエット法について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第4回	運動と私たちの身体	METsとは、運動によるメンタル効果について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第5回	睡眠と私たちの身体	睡眠時間、睡眠の質、睡眠障害について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第6回	飲酒と私たちの身体	健康被害、受動喫煙防止、アルハラについて学ぶ	<input type="checkbox"/>
第7回	喫煙・薬物乱用と私たちの身体	依存症、薬物の種類と有害成分、社会問題について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第8回	環境汚染と私たちの身体	地球温暖化、農薬残留、3R社会について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第9回	生命の起源・性のしくみ	細胞、男性・女性のしくみ、妊娠・出産について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第10回	幼年期・少年期の身体と健康	この年代の身体の特徴、運動機能・精神面の特徴について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第11回	青年期・中年期の身体と健康	この年代の身体の変化、身体・こころの健康について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第12回	高齢期の身体と健康	この年代の身体の特徴、ロコモ、老年期の栄養について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第13回	身体測定法・栄養調査法	各種の身体測定方法、栄養調査方法について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第14回	実習（身体測定と栄養調査）	身体データを測定し、食事・栄養に関する調査票を作成する	<input type="checkbox"/>
第15回	復習とまとめ	授業内課題の復習と全体のまとめ	<input type="checkbox"/>

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

自分で授業前に配布資料やインターネットで授業テーマと内容を予習し（2時間程度）、授業後に課題レポートを作成する（2時間程度）

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

課題・レポートは翌週に解説とともに解答例を提示し、全体で共有する。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019全学共通DP1	わたしたちの身体と健康の影響要因（栄養・運動など）に関して説明することができる。 ライフステージによる身体の変化を説明することができる。 グループワークではアンケート調査・身体測定の実施ができる。

■成績評価(Evaluation method)				
筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
0%		0%	100%	0%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 授業内課題10回、レポート2回を平常点として採点する。授業時間内に出欠を取る(合計15回分)。				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		