

# 愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2024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。実践活動として、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。Teamsによるオンライン（同時型）授業である。質疑については、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)	Teamsによるオンライン（同時型）授業である。毎回の授業に課題があり、時間内で回答を提出する。実践活動は指定されたテーマに沿って、各自で取り組み、その成果物も評価対象とする。また、インターネット上で質疑応答、意見交換の方法を授業内に指示する。

## ■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、アルコールについて学ぶ	<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	人間の身体と健康に関連する幅広い知識を習得しながら専門知識を育み、それを健康づくり指導者として活用することができる。

■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)
			100%	
<b>授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)</b> 授業内課題とレポート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		