

# 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)	人間健康学		
担当者(Instructors)	石渡 靖之, 木野村 嘉則, 小島 正憲, 芝 純平, 尚 爾華, 丹下 悠史, 西尾 敦史, 藤沢 真理子, 松尾 香弥子, 松田 凌, 三好 弥生, 山村 伸, 吉村 道孝, 渡辺 弥生	配当年次(Dividend year)	1
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	必修

<b>■ 授業の目的と概要(Course purpose/outline)</b>			
人間健康学部における4年間の学びをスタートさせる導入として、健康の3分野の、それぞれ興味関心を高められるような多角的な視座から、人間存在についての理解、その健康の増進についての専門的な諸学問を概観し、それらを体系的に学ぶことをとおして、今後の学部での学びを展望できるようになること、人間社会で他者とともに生活を営んでいくことの意義を感じられるようになることを併せて目的とする。			

<b>■ 授業形態・授業の方法(Class form)</b>	
授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	人間の健康について、1) 福祉と健康、2) 身体活動とウェルネス、3) 心理と教育の各専門分野の概論・入門講義を、学部教員によるオムニバス形式により行う。授業回により、グループワークなどの能動的な学修（アクティブ・ラーニング）を導入する。

<b>■ 各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)</b>			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	人間の発達と健康増進に基づくライフデザイン（ガイダンス）	人間の成長・発達、人類社会の発展を基盤に自身の人生をデザインできるような構図（デッサン）を提示する。	<input type="checkbox"/>
第2回	レベルアップに必要な諸要素	大学生活を通じて競技者としても、人としても成長するために必要な諸要素について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第3回	福祉と防災	高齢者や障害をもつ人など災害時避難に支援が必要な人たち、避難行動要支援者について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第4回	健康を支える食生活と栄養	栄養・食生活の基本から、子どもの栄養、学校給食、生活習慣病の食事療法などについて学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第5回	セルフメディケーションと健康リテラシー	医薬品の有効利用と規制薬物の害について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第6回	障害のある人とともに暮らす社会	障害のある人も地域で安心して暮らせる社会の実現について学ぶ	<input type="checkbox"/>
第7回	ラジオ体操について	ラジオ体操の沿革や現状について学ぶ。また、ラジオ体操の効果とその有用性について、生理学的な観点から解説する。	<input type="checkbox"/>
第8回	スポーツとあがり	スポーツ心理学の分野において主要なテーマである、スポーツとあがりについて、あがりとパフォーマンスの関係、「自己を知る」うえでの1つの方法となる心理テストについて学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第9回	臨床心理学とメンタルヘルス	心の健康とは何か、心理支援とは何かについて臨床心理学の概略を中心に学習する。特に、健康におけるメンタルヘルスの重要性について考える。	<input type="checkbox"/>
第10回	健康とその意義	健康の概念とその変遷について、さらに日本人の健康の背景と健康の意義について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第11回	運動の測定および定量的な評価	体育学、スポーツ科学分野にて用いられる運動の定量的な測定および評価の意義や例を解説する。	<input type="checkbox"/>
第12回	ストレングス&コンディショニングとは？	ストレングス&コンディショニングについて、トレーニング指導現場と研究の視点から解説する。	<input type="checkbox"/>
第13回	豊かな学びを支える教育方法学	社会における学校教育の役割を知り、その実質化のための効果的な教育実践の方法について学ぶ。	<input type="checkbox"/>
第14回	スポーツ医学	解剖生理学などの最新の知見、サッカー選手のグロインペインの傷害・疼痛調査などをとおして、スポーツ医学の入門・概観的内容を学ぶ。	<input type="checkbox"/>

第15回	心理的課題とその支援	精神的健康やQuality of Lifeと関わる心の働き，あるいはそれらが満たされない人への支援について，心理学の立場から概説する。	□
------	------------	---	---

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

各授業回のテーマ・内容に関して、教科書の予習をし、授業前にインターネット等で事前学習をし、（2時間程度）、授業後に教科書・参考図書および授業中に配布した資料等を用いて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、まとめて翌週フィードバックし、全体で共有する機会を持つ（Teams上）。

■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人間健康DP1	心身の健康増進に関する総合的な専門的知識・実践的能力を身につけている。
思考力・判断力・表現力	◆ 2019人間健康DP2	健康、スポーツ、心理、福祉などの分野における多面的な視点からの問題意識を持ち解決方法を探求できる。

■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)
			50%	50%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

各授業回において課題（小テスト、記述式課題等）を提示する（Teams上）。期限内の提出を要する。

■テキスト(Textbooks)

No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	愛知東邦大学人間健康学部編（2022）『人間健康学』唯学書房	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

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