愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2025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)	松永 昌宏	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)

人体の構成成分と栄養素についての基本的な知識を習得する。体を作る要素及びエネルギー源としてのタンパク質、炭水化物、脂質と、機能を調整するミネラルなど基本的な栄養成分の他、栄養成分を摂取し、消化・吸収するメカニズムを学習する。また、基礎代謝の概念とその影響因子、自身の基礎代謝の求め方を習得し、わたしたちの身体の構成成分と生理機能に関する包括的な理解を習得することを目的とする。

■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。

■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	□
第2回	身体を作る器官１	身体を作る細胞、体液、骨について学ぶ	□
第3回	身体を作る器官２	身体を作る筋肉、皮膚について学ぶ	□
第4回	呼吸・エネルギーに関わる器官	肺や心臓について学ぶ	□
第5回	消化・吸収に関わる器官	栄養吸収と消化について学ぶ	□
第6回	感覚・情報に関わる器官１	脳・神経について学ぶ	□
第7回	感覚・情報に関わる器官２	感覚器について学ぶ	□
第8回	命をつくる器官１	生殖器について学ぶ	□
第9回	命をつくる器官２	ホルモン・遺伝子について学ぶ	□
第10回	身体の不調や病気	病気・生活習慣病について学ぶ	□
第11回	身体を守る免疫	私たちの身体を守る免疫系の基礎を学ぶ	□
第12回	ダイエットの基本	基礎代謝、活動量について学ぶ	□
第13回	トレーニングと運動	効果的な筋力トレーニングについて学ぶ	□
第14回	食事と栄養	身体作りに欠かせない食事と栄養について学ぶ	□
第15回	心と身体の関係	ストレスと自律神経・ホルモンの関係について学ぶ	□

■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%	

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

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	トレーニング・ダイエットの前に　今さら聞けない人体の超基本 工藤 孝文 監修　朝日新聞出版	9784023340961
2		
3		
4		
5		