

健康科学

科目責任者 村山晴夫
学年・学期 1学年・1学期

一
学
年

I. 前 文

本講義は、①生活習慣、②運動、③障害予防をキーワードに、人間における健康維持・向上の重要性を科学的視点から学習する。

※実習を伴う講義のため、受講者数の上限を8名とする。

II. 担当教員

村山晴夫（基本医学 基盤教育部門 健康スポーツ科学）

III. 一般学習目標

“健康”を科学的視点で捉え、健康維持・向上に関する知識を深めるとともに、自分自身が適切かつ積極的な行動変容を実践できる能力を養う。

IV. 学修の到達目標

1. 健康と生活習慣との関連性について理解する。
2. 健康と運動の関連性について理解する。
3. 健康とダイエットの関連性について理解する。
4. トレーニング方法を習得する。
5. 応急処置法を習得する。

V. 授業計画及び方法 * () 内はアクティブラーニングの番号と種類

(1：反転授業形式（事前学習用動画等の教材を前もって配付する。原則として授業中に事前学習の内容に関する小テストを行い知識の確認を行う。)

2：ディスカッション 3：グループワーク 4：実習 5：プレゼンテーション 6：その他)

回数	月	日	曜日	時限	講 義 テ ー マ	担 当 者	アクティブ ラーニング
1	4	21	水	4	飲酒と健康	村山晴夫	2
2		28	水	4	心と健康		2
3	5	12	水	4	運動・ダイエットと健康		2
4		19	水	4	運動と消費エネルギー		4
5	6	2	水	4	フィットネストレーニング		4
6		9	水	4	スポーツ障害と応急処置（スポーツテーピング）		4
7		16	水	4	スポーツ障害と応急処置（スポーツテーピング）		4

VI. 評価基準（成績評価の方法・基準）

①学習姿勢・態度・出席（60%）、②課題（ミニレポート等）（40%）

Ⅶ. 教科書・参考図書・AV資料

必要な資料等は適宜配布する。

Ⅷ. 質問への対応方法

随時、受け付ける。

Ⅸ. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

*◎：最も重点を置くDP ○：重点を置くDP

ディプロマ・ポリシー（卒業認定・学位授与の方針）		
医学知識	人体の構造と機能，種々の疾患の原因や病態などに関する正しい知識に基づいて臨床推論を行い，他者に説明することができる。	
	種々の疾患の診断や治療，予防について原理や特徴を含めて理解し，他者に説明することができる。	
臨床能力	卒後臨床研修において求められる診療技能を身に付け，正しく実践することができる。	
	医療安全や感染防止に配慮した診療を実践することができる。	
プロフェッショナリズム	医師としての良識と倫理観を身に付け，患者やその家族に対して誠意と思いやりのある医療を実践することができる。	
	医師としてのコミュニケーション能力と協調性を身に付け，患者やその家族，あるいは他の医療従事者と適切な人間関係を構築することができる。	
能動的学修能力	医師としての内発的モチベーションに基づいて自己研鑽や生涯学修に努めることができる。	◎
	書籍や種々の資料，情報通信技術（ICT）などの利用法を理解し，自らの学修に活用することができる。	
リサーチ・マインド	最新の医学情報や医療技術に関心を持ち，専門的議論に参加することができる。	
	自らも医学や医療の進歩に寄与しようとする意欲を持ち，実践することができる。	
社会的視野	保健医療行政の動向や医師に対する社会ニーズを理解し，自らの行動に反映させることができる。	
	医学や医療をグローバルな視点で捉える国際性を身に付け，自らの行動に反映させることができる。	
人間性	医師に求められる幅広い教養を身に付け，他者との関係においてそれを活かすことができる。	○
	多様な価値観に対応できる豊かな人間性を身に付け，他者との関係においてそれを活かすことができる。	

Ⅹ. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

適宜、必要に応じてフィードバックする（紙媒体等にて）。

Ⅺ. 求められる事前学習，事後学習およびそれに必要な時間

事前：シラバス別冊に記載する。特に記載がない場合は要点を確認しておくこと。（所要時間の目安30分）

事後：課題（ミニレポート等）の実施（10～30分）。シラバス別冊に記載する。特に記載がない場合は講義内容をまとめておくこと。（所要時間の目安20分）

XII. コアカリ記号・番号

B-1-5