

【2022 年度/総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

科目名	ナンバリング	区分 (必修・選択)	単位数	履修年次	開講学期等	
生活健康学		選択	2	1,2	後期	
担当教員	研究室	電子メール ID		オフィスアワー		
永井 正則	B303	mnagai		水曜日 14:30~16:30		
授業の目的・概要	<p><目的>さまざまな生活環境の要因と健康との関連を理解するとともに、自身の生活環境を把握し評価できる力を身につける。<概要>Microsoft Teams による遠隔授業により学習する。授業中は会議チャット機能を用い反転学習を行い自身の理解度と達成度をチェックする。授業後にはリアクションペーパーを提出する。授業で理解した点や理解しにくかった点、質問をリアクションペーパーに記入する。質問への回答は次回以降の授業時に得られる。授業の終わりに、その日の授業内容についての課題を出す。各自課題への答えを次回のリアクションペーパーに記述する。</p>					
授業形式・方法	<input type="checkbox"/> 対面授業 <input checked="" type="checkbox"/> 遠隔授業(双方向型) <input type="checkbox"/> 遠隔授業(自主学习)	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> 演習 <input type="checkbox"/> 実習 <input type="checkbox"/> 実技	<input type="checkbox"/> PBL <input type="checkbox"/> グループワーク <input type="checkbox"/> その他 (<input checked="" type="checkbox"/> 反転授業 <input type="checkbox"/> プレゼンテーション <input type="checkbox"/> ディスカッション・ディベート <input type="checkbox"/> 実習・フィールドワーク)		
学習上の助言	事前に配信する講義資料に基づいて講義するので、資料の内容をしっかりと理解するよう努めてほしい。生理学などの関連科目の知識が必要となるので、関連科目の復習を並行して行ってほしい。さまざまなメディアで取り上げられる環境と健康に関する記事に関心を持って接するようにしてほしい。					
教科書	特に指定しない。					
参考書	特に指定しない。					
外部教材	特に指定しない。					
学生が達成すべき行動目標			関連卒業認定・学位授与方針			
①	生活環境を形作る要因の多様性と健康との関連について理解し説明できる。		HSU(3)、(5)、(6)			
②	生活環境の要因の変化が健康に及ぼす影響について理解し説明できる。		HSU(3)、(5)、(6)			
③	地球レベルの環境変動への対応策を理解し実践できる。		HSU(3)、(5)、(6)			
④	自身の生活環境と健康との関わりを適切に評価できる。		HSU(3)、(5)、(6)			
授 業 計 画						
回	学習内容等	授業の方法	学習課題・学習時間 (時間)			
1	はじめに：健康とはどういうことか、体の働きに対する環境の影響、人が備えている環境への適応能力について学ぶ。	同時双方向型授業	健康であるとはどういうことか自身の考えをまとめておく。配布資料の復讐をする。	4		
2	暑さ寒さと健康 1: 人類は温度環境にどう適応してきたか、体温と体温調節、暑さと健康、発汗と脱水、発熱と高体温、熱中症について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復讐をする。課題への答えを準備する。	4		
3	暑さ寒さと健康 2: 寒さと健康、感冒と発熱、職場の温度環境、住宅における地球温暖化対策について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復讐をする。課題への答えを準備する。	4		
4	光環境と健康: 体のリズムと光環境、気分と光環境、赤外線の利用、紫外線と健康について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復讐をする。課題への答えを準備する。	4		
5	音環境と健康: 音の構造、騒音とはなにか、音環境と脳の働き、年齢と聴力の関係、補聴器の原理について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復讐をする。課題への答えを準備する。	4		
6	香り環境と健康: 嗅覚の成り立ち、嗅覚検査、生活空間での香りの利用、香り環境と健康、悪臭とは何かについて学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復讐をする。課題への答えを準備する。	4		
7	気圧と健康: 高地環境と健康、高地での運動と活性酸素、宇宙空間と健康、高圧環境と健康、気圧の変化と健康について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復讐をする。課題への答えを準備する。	4		
8	空気中のガス濃度と健康: 空気中と体内の酸素濃度と二酸化炭素濃度、呼吸の仕組み、低酸素と高酸素、一酸化炭素濃度と健康について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復讐をする。課題への答えを準備する。	4		
9	空気の質と健康: 微小粒子状物質と健康、揮発性有機化合物と健康、花粉症、放射性ヨウ素について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復讐をする。課題への答えを準備する。	4		

【2022 年度/総合基礎科目領域/共通基礎科目群】

10	睡眠と健康: 睡眠の構造、睡眠と健康、現代人の睡眠の実態、快眠のための環境、睡眠障害の改善方について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復習をする。課題への答えを準備する。	4
11	温浴と健康: 温度感覚、全身浴と部分浴の生理作用、医療現場での温湯清拭の効果、温泉の利用と健康について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復習をする。課題への答えを準備する。	4
12	住環境と健康: 住宅における転倒の実態、姿勢維持機能とはなにか、高齢者の姿勢維持機能、妊娠による姿勢維持機能の変化と転倒、バリアフリー住宅について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復習をする。課題への答えを準備する。	4
13	食と健康: 摂食リズムと健康、栄養素の役割、栄養素の過剰摂取・摂取不足と健康、サプリメントの考え方について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復習をする。課題への答えを準備する。	4
14	運動と健康: エネルギー産生、基礎代謝、エネルギー必要量の算定、運動によるエネルギー消費の指針について学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復習をする。課題への答えを準備する。	4
15	地球レベルの環境変動と健康: 温暖化、乾燥化、風水害の増加、食糧生産高の変動などが健康に及ぼす影響と現時点で考え得る対策を学ぶ。	同時双方向型授業	配布資料の復習をする。課題への答えを準備する。	4
試	定期試験: 達成度評価・評価のポイント参照			

達成度評価								
総合評価割合 (%)		試験	レポート	成果発表	ポートフォリオ	その他	合計	
		70	0	0	0	0	30	100
総合力指標	知識・技術力	40	0	0	0	10	50	
	思考・推論・創造する力	15	0	0	0	5	20	
	協調性・リーダーシップ	0	0	0	0	0	0	
	発表・表現伝達する力	0	0	0	0	5	5	
	コミュニケーション力	0	0	0	0	0	0	
	取組みの姿勢・意欲	0	0	0	0	5	5	
	問題を発見・解決する力	15	0	0	0	5	20	
評価のポイント						フィードバックの方法		
評価方法	行動目標	評価の実施方法と注意点						
試験	①	✓	筆記試験による定期試験の成績で評価する。5回目までの授業内容が終了した段階でそれまでの問題集（前半問題集）を配信する。13回目の授業内容が終了した段階で問題集（後半問題集）を配信する。定期試験の問題は、前半問題集と後半問題集から出題する。				定期試験終了後に試験問題の解答と解説を配信する。	
	②	✓						
	③	✓						
	④	✓						
	⑤							
	⑥							
その他	①	✓	毎回の授業の終了時に提出するリアクションペーパーに記載する課題への回答を評価する。				記載された課題への回答について、次回の授業中に解説・講評を行う。	
	②	✓						
	③	✓						
	④	✓						
	⑤							
	⑥							
備 考								
他 担 当 教 員								
教員の実務経験								
実践的授業の内容								
そ の 他		Teamsを使った同時双方向型授業を行う。授業時は通信容量が無制限のWi-Fi環境を推奨する。今後の新型コロナウイルス感染症の状況などによってシラバス変更の可能性はある。						