

授業科目名	健康科学概論	担当教員	教授 大谷 浩 (他 日程表に記載)
開講年次・学期	1年後期	必修/選択	必修
開講形態	講義	時間数/単位数	2単位
<b>授業概要</b>			
<p>医療人を志す者は、専門職としての専門的知識と技術を身につけるのは当然だが、さらに社会生活を営む中で、人間の諸機能を十分に発揮し得る心身の健康な状態を知り、かつ自ら健康な状態を保ちつつ市民を先導できることが望ましい。また心身の健康増進におけるスポーツの役割と正しい利用法・傷害の予防への理解も重要である。</p> <p>本科目では、現代社会において身体的、精神的に健康な生活を送るために必要な科学的な基礎知識や考え方を実践・研究事例などを含めた講義により学習する。全体を3部に分けて、各部の講義の後に学びの振り返りと共有・深化のためのグループワークを設ける。まず第一部では、心身の「健康」の増進へ向けた取り組み、概念などについて広く学ぶ。第二部では運動・スポーツについて学ぶ。「運動：動くこと」のヒトにおける意義とそれを支える身体の基本的な構造と機能を確認・理解し、その上で運動・スポーツの意義、ドーピングなどスポーツと薬物の関わり、スポーツ傷害とその予防について学ぶ。第三部では健康を支える「栄養」の面から学ぶ。動物としてのヒトは何を食べることが健康につながるのか、スポーツと栄養の関わり、胎生期から生涯にわたる栄養と健康との関わり、について学習する。医学科、看護学科合同で行うグループワークは、違う立場、観点から討論する将来の多職種協働の基礎ともなる貴重な機会であるので、積極的に参加して学びを深めてほしい。</p>			
<b>G I O (一般目標)</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体の基本的な構造と機能の理解に基づいて、健康と環境との関わり、健康増進のためのスポーツの利用、栄養学、ストレスコーピングなどを理解する。</li> <li>2. 健康科学、環境医学を概論的に理解する。</li> <li>3. スポーツが心身に好影響を与える効用および関係する疾病や傷害を認識する。</li> </ol>			
<b>S B O (行動目標)</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ヒトが「動く」ことの意義を理解し、自身の生活習慣を運動・栄養・心身の休養面から考察し実践できる。</li> <li>2. 健康の定義を理解し、地域の市民が高い生活の質を保ちうる条件を整えるのを先導・支援できるようになる。</li> <li>3. 運動・スポーツの健康増進における意義・利用法と傷害予防について説明できる。</li> </ol>			
<b>成績評価の方法</b>			
各講義毎のレポート、グループワークにおける参加状況により評価する。			
<b>教科書・参考書・視聴覚・その他の教材</b>			
適宜紹介する。			
<b>オフィスアワー</b>			
適宜			