

講義名	健康生活論			授業形態	
担当教員	辻本 乃理子		開講期・曜日・時限	前期 水曜日 3時限	
			単位数	2	履修開始年次

主題と概要

われわれをとりまく生活環境や習慣は時代とともに変化し、今日わが国は世界に類をみないほどの長寿社会となった。平均寿命の延伸により、いかに健康で自立した生活を送ることができるかが問われている。本講義では、生活や環境の変化の歴史から現在の諸問題を考え、健康を維持・向上させる生活の方法について学習する。また、近年のライフスタイルの変化に対応した快適で豊かな生活の在り方について考察する。

到達目標

健康かつ快適で豊かな生活を送るための環境整備に関する基本的な知識を習得することができる。
主に衣食住を通して日常生活維持に関する知識を身につけ、自らおよび他者に対して健康かつ快適で豊かな生活を送るためのアドバイスできるようになる。

提出課題

講義中に課す小レポートおよび課題。提出方法は授業内での提出またはRYUKA Portalとしますが、講義中の教員の指示に従うこと。

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

提出された課題の記述内容の紹介や評価コメントについては、講義中に行う。

評価の基準

- 定期試験70%、講義中に課す小レポートおよび課題30%。
- 課時点は内容の充実度、分量など総合的に判断し採点する。
- 講義を妨害する行為がある場合は減点する。

履修にあたっての注意・助言他

- 受講の内容を基に定期試験、小レポートを課すため毎回出席すること。
- 講義に出席しない場合は、講義に集中したい学生の迷惑になるため厳禁とする。
- プリントの配布は、講義中のみ行う。欠席した学生には配布しないので注意すること。
- 授業計画は、進行状況により多少前後、変更する場合がある。

教科書

.使用しない。

参考図書

その他

必要に応じてレジュメ、資料配付。参考文献については講義中に適宜紹介する。

授業計画

1. 本講義の概要説明、オリエンテーション
 2. 人々の生活や環境の変化について
 3. 食生活の歴史と諸問題
 4. 栄養と健康に関する基礎知識
 5. 栄養素、エネルギー代謝とダイエット
 5. 栄養と健康に関する基礎知識
 6. 健康の維持・向上のための食生活
 7. 健康の維持・向上のための食生活
 7. 健康の維持・向上のための食生活
 8. 健康の維持・向上のための衣生活
 9. 健康の維持・向上のための衣生活
 10. 健康の維持・向上のための衣生活
 11. 健康の維持・向上のための住生活
 12. 健康の維持・向上のための住生活
 13. 環境に適した健康生活
 14. 高齢期の健康生活
 15. 本講義のまとめ
- 食物の流れと消化
生活習慣病について、栄養運動休養から考える健康
被服生活の基礎知識
被服の洗濯
被服の維持・管理
室内環境
安全な住まい
住空間と住まい方

授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A・L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

準備学習（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

予習として、小・中・高校で学んできた家庭総合での学びは習得しておくようにすること。（30時間）
復習については、各自の講義で配布したレジュメ、資料を用いて各自内容理解に努めること。特に復習には力を注ぐこと。（30時間）

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

現業社会における日常生活での暮らし方と長寿社会における生活環境の創造に資することができる。
 (1) 現代社会における衣食住の現状と課題を理解することができ、将来の健康生活に向けた暮らし方を提案できる
 (2) 直接的にリーダーシップやマネジメント力を発揮することはないが、知識を生かした指導はできる。
 (3) 健康維持・増進に向けた衣食住生活を指導できる知識を身につけることができ、よりよい生活習慣を指導することができる。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

実務経験の有無及び活用

備考
