

平成 28 年度 岐阜工業高等専門学校シラバス					
教科目名	保健	担当教員	山本 浩貴		
学年学科	1 年 ME 学科	通年	必修	2 単位	
学習・教育目標	(A-3) 100%				
授業の目標と期待される効果： 高専生活での安全な生活については、運動中の事故防止・交通事故防止・熱中症予防・救急救命や処置について、基礎的な知識を身に付ける。 健康については、生活習慣のあり方と生活習慣病の関係を考え、各自が健康の重要性を認識するとともに、健康づくりに必要な知識や方法を学習する。 また、健康を害する嗜好品や薬物について学習し社会問題についても理解する。 さらに、青年期と性について学習し、将来計画を考える基礎とする。 以下に具体的な学習・教育目標を示す。 ①安全な生活 ②健康と生活習慣病 ③栄養素の役割と運動器の働き ④飲酒・喫煙・薬と健康 ⑤体力づくりについて ⑥性と健康について理解する。		成績評価の方法： 前期：中間試験 100 点＋期末試験 100 点（授業課題点含む） 後期：中間試験 100 点＋期末試験 100 点（授業課題点含む） 前・後期とも、試験やレポート課題を合計し、得点率（%）で成績をつける。 達成度評価の基準： ①事故防止の知識と救急処置・救急救命の理解度 ②健康の考え方、生活習慣と病気の関係についての理解度 ③栄養の役割と運動器の働きについての理解度 ④飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害についての理解度 ⑤体力づくりの基礎知識の理解度 ⑥性と健康では、生命誕生・家族計画・性感染症について。 上記①～⑥について、与えられた試験問題をほぼ正確に（6 割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6 割以上の内容であること。			
授業の進め方とアドバイス： 各授業項目に応じた資料やビデオなどを用いながら、視聴覚教材を使い理解できるようにする。授業内容の理解を深めるために、各自で測定や調査も行い、レポートにしてまとめ、より身近なものとして学習できるようにする。基礎知識については、試験により理解度を確認する。高専の学生に対応した教科書を使用する。					
教科書および参考書：学生の健康科学（鈴木製本所）					
授業の概要と予定：前期					AL のレベル
第 1 回：安全な生活 1	体育活動中及び運動部活中の重大事故と安全対策 自転車事故の危険性と安全について（ビデオ・資料・グループ討議など）				C
第 2 回：安全な生活 2	熱中症 応急手当 ケガに対する基礎知識（ビデオ・資料・グループ討議など）				C
第 3 回：安全な生活 3	救急救命 心肺蘇生法に関する基礎知識（CPR グループ練習）				B
第 4 回：健康とは	近年の健康観と WHO 及び我が国の取り組みについて				C
第 5 回：健康と生活習慣病 1	ヘルスプロモーションについて（ビデオ）				C
第 6 回：生活習慣病 2	生活習慣病とは（生活習慣と疾病の関係）（ビデオ）				C
第 7 回：生活習慣病 3	肥満と体組成について（肥満判定と体組成の調査） 【肥満度の計算や体組成測定をグループで行い、肥満度や体組成についてレポートを作成する】				B
第 8 回：中間試験					
第 9 回：栄養素の役割 1	（三大栄養素について） 資料				
第 10 回：栄養素の役割 2	（三大栄養素と微量栄養素について）				
第 11 回：栄養素の役割 3	（微量栄養素について）ビデオ学習含む				C
第 12 回：運動器の役割	（骨・骨格の役割）ビデオ学習含む				C
第 13 回：運動器の役割	（筋肉の種類と筋収縮の種類や様式）				
第 14 回：運動器の役割	（骨格筋とエネルギー供給）				
期末試験					
第 15 回：生活習慣とエネルギー代謝について	【生活活動調査を行い、各自のエネルギー所要量についてレポートを作成する】夏期課題 【全身の骨格と骨格筋を描写し、骨と筋肉の名称を記入しレポートを作成する】夏期課題				B

授業の概要と予定：後期	ALのレベル
第16回：飲酒について（アルコールの健康被害）アルコールパッチテスト	B
第17回：飲酒について（ビデオ学習とまとめ）	C
第18回：喫煙について（タバコの健康被害）	C
第19回：喫煙について（ビデオ学習とまとめ）	C
第20回：薬と健康…医薬品について（ビデオ学習とまとめ）	C
第21回：薬と健康…薬物乱用について（ビデオ学習とまとめ）	C
第22回：薬と健康…ドーピングについて（タブレット機器の利用）	C
第23回：中間試験	
第24回：欲求と行動について（青年期の欲求と適応機制について）ビデオ 冬期課題 【欲求と行動について教科書をまとめ、自己の機制について考察しレポートを作成する】	C
第25回：体力づくりについて （体力の構成と適応性、トレーニングについて、運動の原理・原則・条件）	
第26回：体力づくりについて（各種トレーニングとトレーニングプログラムの作成）	C
第27回：性と健康…生命誕生について（ビデオ学習とまとめ）	C
第28回：性と健康…家族計画について（ビデオ学習とまとめ）	C
第29回：性と健康…性感染症について（ビデオ学習とまとめ）	C
期末試験	
第30回：生活な安全・ケガの予防（スポーツマッサージ）	B

評価（ルーブリック）

達成度 評価項目	理想的な到達 レベルの目安 (優)	標準的な到達 レベルの目安 (良)	未到達 レベルの目安 (不可)
①	安全な生活について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	安全な生活について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	安全な生活について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
②	健康と生活習慣病について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	健康と生活習慣病について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	健康と生活習慣病について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
③	栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
④	飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
⑤	健康づくりに必要な体力づくりの方法について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	健康づくりに必要な体力づくりの方法について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	健康づくりに必要な体力づくりの方法について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
⑥	性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題をほぼ正確に（8割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。	性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題をほぼ正確に（6割以上）解答することができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。	性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。