

平成 24 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・麻草 淳			
学年学科	1 年 全学科	前期・後期	必修	1 単位		
学習・教育目標	(A-3) 100%					
<b>授業の目標と期待される効果：</b> 現代社会の健康観について、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。 以下に具体的な学習・教育目標を示す。  ①現代の健康観を理解する。 ②WHOと我国の健康政策を理解する。 ③生活習慣病について理解する。 ④栄養の役割について理解する。 ⑤欲求と適応機制について理解する。 ⑥体力について理解する。 ⑦運動系の働きについて理解する。 ⑧運動プログラムの作成をおこなう。 ⑨救急法より応急手当で習得する。		<b>成績評価の方法：</b> 定期試験 100 点+100 点+課題提出 20 点とし、総得点の 60%以上を合格とし、評価をする。  授業に対する意欲・態度・関心が低く、学習状態が相応しくない者に対しては、総合評価点を減点する場合もある。  <b>達成度評価の基準：</b> ①近年の健康観について、健康観の変遷についての理解度。 ②WHOの健康方策や我国の健康づくり運動についての理解度。 ③不規則な生活習慣と生活習慣病との関係について理解度。 ④栄養の役割が身体及ぼす影響について理解度。 ⑤行動と欲求の関係と、さまざまな機制についての理解度。 ⑥体力の構成内容と、体力向上の方法について基礎知識の理解度。 ⑦運動器である骨・筋肉の役割について理解度。 ⑧運動の方法と理論を理解し、運動プログラムの作成ができること。 ⑨熱中症やケガの応急手当についての理解度。				
<b>授業の進め方とアドバイス：</b> 項目ごとに、資料やビデオを用いながら理解できるようにする。各自の測定や調査も行い、レポートにしてまとめることで、より身近に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。						
教科書および参考書：改訂版 高専の健康科学（鈴木製本所）						
授業の概要と予定：						
第 1 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。）						
第 2 回：生活習慣病（生活習慣と疾病の関係）						
第 3 回：肥満と体組成について（肥満判定と体組成の測定、計算） 【体組成測定を行い、肥満度や体組成についてレポートを作成する】						
第 4 回：栄養の役割（三大栄養素について）						
第 5 回：栄養の役割（微量栄養素について）						
第 6 回：栄養の役割（エネルギー所要量について） 【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】						
第 7 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） 【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】						
第 8 回：中間試験						
第 9 回：運動器の役割（骨・骨格の役割）						
第 10 回：運動器の役割（筋肉の種類と筋収縮の種類や様式）						
第 11 回：運動器の役割（骨格筋とエネルギー供給） 【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】						
第 12 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）						
第 13 回：体力づくりについて（運動の原理・原則・条件）						
第 14 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）						
第 15 回：救急法の基礎知識（運動時のケガの応急手当について）						
期末試験						
第 16 回：フォローアップ（期末試験の解答の解説など）						