

平成 25 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	久世 早苗	
学年学科	2年全学科	前期：M, C, A	後期：D、E	必修 1 単位
学習・教育目標	(D-3) 100%			
授業の目標と期待される効果： 人間の身体の生理現象から、自分の健康を維持するために必要な知識を高めることを第一の目標とする。併せて、日本人の健康生活に関する現状を知ることによって環境衛生、疾病、健康管理法に関する知識を習得し、今後の自分や家族の健康管理に役立てる。		成績評価の方法： 中間試験 100 点+期末試験 100 点+課題 (30 点) とし、総得点率 (%) によって成績評価を行なう。 授業に対する意欲、態度、関心が低く、学習状態が悪い学生(教科書を忘れる、ノートを取らない等)に対しては、減点する場合がある。		
①身体の仕組み（筋肉、骨、神経等）や、発育発達の過程を知る。 ②健康感今昔を知ることによって、自分の置かれている環境を認識する。 ③疾病や食品の知識を得ることによって、自分の生活を見直す。 ④運動処方知識を高め、運動の必要性と実践法を学ぶ。 ⑤ごみ処理問題を始めとする環境汚染問題に関心を持ち、今後の社会のあり方を考える。		達成度評価の基準： 健康管理（栄養・運動・休養・環境・医療）に必要な知識を習得し、併せて環境汚染問題等に関心を持つこと。 ①人体の仕組みを知り、人の発育発達と加齢現象について理解を深めることが出来た。 ②健康観の今昔を比較し、現在の健康管理法について理解出来た。 ③現在の自分の生活を見直し、自分の生活の改善点を意識する事が出来た。 ④運動処方によって自分に適した運動や、それを継続する事の重要性を理解することが出来た。 ⑤医療制度や環境汚染に関する知識を深めることが出来た。		
授業の進め方とアドバイス： 教科書と配布資料を中心に講義を進めるが、必要に応じてビデオ等の視覚教材も使用する。各自のノートを充実させることは必要不可欠である。				
教科書および参考書： 「現代高等保健体育」大修館				
授業の概要と予定：前期				
第 1 回：現代社会と健康				
第 2 回：生活習慣病とその予防				
第 3 回：食事・運動・休養・睡眠と健康				
第 4 回：現代の感染症・性感染症・エイズとその予防				
第 5 回：感染症の予防（ビデオ：薬）				
第 6 回：人体の発育発達 ①誕生から成人				
第 7 回：人体の発育発達 ②遺伝子（ビデオ：遺伝子）				
第 8 回：中間試験				
第 9 回：生涯を通じる健康 ①思春期と健康				
第 10 回： " ②加齢と健康（ビデオ：認知症）				
第 11 回： " ③保健・医療制度とその活用				
第 12 回：社会生活と健康 ①環境汚染（ビデオ：環境ホルモン）				
第 13 回： " ②環境衛生・食品衛生活動のしくみ				
第 14 回：運動・スポーツの学び方 ①骨格筋（ビデオ：筋肉）				
第 15 回： " ②トレーニング処方				
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）				