

| | | | | | | |
|---|----------|------|---|-----|-----|--|
| 平成 26 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 MEDCA | 通年 | 必修 | 単位数 | 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： 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。 | | | 成績評価の方法： 定期試験 100 点×4 回+課題提出 (課題提出は 30 点~60 点の範囲に収めるものとする)。 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。 | | | |
| ①現代の健康観について ②生活習慣と生活習慣病の関係について ③運動器系と体力づくりについて ④薬の影響について ⑤青年期の性、感染症について ⑥欲求と適応機制について ⑦現代社会の環境問題と健康や安全について ⑧応急手当と救命救急について | | | 達成度評価の基準： ①健康観の変遷と WHO や日本の健康政策についての理解度。 ②生活習慣と生活習慣病の関係についての理解度 ③運動器の役割と体力の構成、体力づくりについての理解度。 ④医薬品、薬物、スポーツと薬物の影響と問題についての理解度。 ⑤生殖機能、性感染症についての理解度。 ⑥行動と欲求の関係と、さまざまな機制についての理解度。 ⑦現在社会を取り巻く環境問題による健康被害や安全への理解度。 ⑧熱中症やケガの応急手当て、救急救命についての理解度。 | | | |
| 授業の進め方とアドバイス： 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：前期 | | | | | | |
| 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：我が国の健康への取り組み (ビデオ学習) | | | | | | |
| 第 3 回：生活習慣病 (生活習慣と疾病の関係) | | | | | | |
| 第 4 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 5 回：栄養の役割 (三大栄養素について) | | | | | | |
| 第 6 回：栄養の役割 (微量栄養素について) | | | | | | |
| 第 7 回：熱中症について (ビデオ学習) | | | | | | |
| 第 8 回：中間試験 | | | | | | |
| 第 9 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 10 回：運動器の役割 (骨・骨格の役割) | | | | | | |
| 第 11 回：運動器の役割 (筋肉の種類と筋収縮の種類や様式) | | | | | | |
| 第 12 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 13 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 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：運動器と体力づくりのまとめ (ビデオ学習) | | | | | | |
| 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) | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 授業の概要と予定：後期 | | | | | | |
| 第 1 回：飲酒と喫煙について (アルコールの健康被害) | | | | | | |
| 第 2 回：飲酒と喫煙について (タバコの健康被害) | | | | | | |

| |
|--|
| 第 3回：飲酒と喫煙について（ビデオ学習） |
| 第 4回：薬と健康について（医薬品） |
| 第 5回：薬と健康について（薬物被害） |
| 第 6回：薬と健康について（ドーピング） |
| 第 7回：交通と安全【自転車に関する事故を調べ、レポートとしてまとめる】 |
| 第 8回：中間試験 |
| 第 9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 【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10回：青年期と性 |
| 第11回：青年期と性 |
| 第12回：感染症について |
| 第13回：環境問題と健康【現代社会の環境問題について調べ、レポートとしてまとめる】 |
| 第14回：救急法の基礎知識（運動時のケガの応急手当について） |
| 第15回：救命救急の基礎知識と実際（演習） |
| 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） |