

教科目名	保健	担当教員名	この授業の単位種別・1単位の内訳	
対象学科・学年	全学科・1学年	泉 敏郎 (非常勤講師)	(○) 履修単位	() 学修単位
学期・必選・単位	通年・選択・1単位		50分授業 × 30回	() 時間授業 +
授業の形態	講義および演習			
学習目標(授業のねらい)				
<p>1. 人間の身体特性、機能を理解し、身体活動に必要な運動、栄養、休養についての実施方法及び留意事項を学習する。また、健康に害を及ぼす諸要因(喫煙、飲酒その他)を再認識し、健康で明るいライフスタイルを送るための知識、知恵を身につける。</p> <p>2. 現代社会に欠かすことのできない、健康の保持増進と病気の予防、対処法(救急、応急処置法)に加え、精神の健康(ストレスコントロール)などの対処法についても学習する。</p>				
授業計画		内容		
第1回 ガイダンス		第1回では、授業の進め方、評価方法等ガイダンスを行う		
第2回 保健の意義について		第2回では、保健を学習することの意義について説明し、理解する。		
第3回 人体の筋肉について		第3回から8回にかけて、人体の構造を学習する。人体の筋肉、骨、内臓などの名称や位置関係を理解して、どのような働きがあるかを理解する。普段、何気なく身体活動を行っている中で、どのようにしてその動きが生じるかのメカニズムを学び、日常生活に活用する。		
第4回 人体の筋肉について				
第5回 人体の骨について				
第6回 人体の骨について				
第7回 人体の内臓について				
第8回 人体の内臓について				
第9回 血液の役目について		第9、10回では、血液について学習する。人間や動物の体内で血液がいかに重要であるか、その役割は何かを理解する。		
第10回 血液の役目について				
第11回 飲酒が人体に与える影響		第11回から14回では、外的な要因が人体に与える影響を学習する。飲酒や喫煙が私たちの身体に与えるマイナス面を理解し、健康を阻害しない手段、予防対策などを学習する。		
第12回 飲酒が人体に与える影響				
第13回 喫煙が人体に与える影響				
第14回 喫煙が人体に与える影響				
第15回 期末試験に向けて 前期末試験				
第16回 思春期と性教育		第16、17回では、性に関する問題を取り上げ学習する。この年齢期に直面する大きな事項であることから、性に対する正しい知識を身につける。		
第17回 思春期と性教育				
第18回 精神の健康		第18、19回では、精神(メンタル)の健康に対してのストレスコントロール法などの具体事例報告を挙げ、個々のストレス対処法を探す。		
第19回 精神の健康				
第20回 スポーツ栄養学		第20、21回では、私たちが生きていくために欠かすことのできない栄養に関して学習する。健康で生活するために何をどのように食べていかなければならぬかを具体的な品名をピックアップしながら学習する。		
第21回 スポーツ栄養学				
第22回 運動が身体に及ぼす影響		第22から24回では、運動が身体に及ぼす影響を考える。スポーツなどの身体運動で自身の体にかかる負荷を主観的に判断することは困難である。運動中の心拍数等を測定し、個々にあった負荷の運動を見つけ出し、その運動を継続することで健康で明るい生活を送る実践方法を学習する。		
第23回 運動が身体に及ぼす影響				
第24回 運動が身体に及ぼす影響				
第25回 救急、応急処置法		第25から27回では、とっさの事故などに遭遇した場合の救急、応急処置法を学習する。心肺蘇生法ばかりでなく、急病人などに遭遇した場合、何をどのような順序で優先して処置していけばよいかを理解する。		
第26回 救急、応急処置法				
第27回 救急、応急処置法				
第28回 家庭生活と健康		第28、29回では、今後家庭生活の中で留意すべき事柄を学習する。		
第29回 家庭生活と健康				
第30回 期末試験に向けて 後期末試験				
【学習・教育目標】	B-6【JABEE 基準(a)】			
【関連科目】	体育			
【教科書・教材 および参考書】	図説 新高等保健(和唐 正勝 編・大修館書店) その他、プリント随時配布			
【履修上の注意等】	授業中において筋肉、骨、内臓、血管などのプリント学習を含め、随時プリントを中心に教科書の補足説明を実施していく。今後の長い人生において、健康を維持し明るい日常生活を送るために必要な知識であるため、単に成績のために覚えることなく、積極的に学習を進めてもらいたい。また、救急法の授業においては心肺蘇生法の実技及び止血法など実技を導入した授業を展開する。			
【科目の達成目標】	【評価方法と基準】			
個人の健康状態の保持増進の知識を理解し、実践できた。	健康であり、授業に参加できているかを出席状況、授業に対する積極性を観察して評価する。(20%)			
授業の内容について理解している。	ノートの提出によって理解度を評価する(30%)			
各項目における学習内容について理解している。	定期試験の回答を判断材料として評価する。(50%)			