

富山高専専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	保健		
科目基礎情報								
科目番号	0003		科目区分	一般 / 選択				
授業形態	授業		単位の種別と単位数	履修単位: 1				
開設学科	商船学科		対象学年	1				
開設期	前期		週時間数	2				
教科書/教材	現代保健体育「大修館書店」							
担当教員	林 直人							
到達目標								
①健康に関する知識や状況を全般的に理解できる ②健康の必要性を認識し、実践する態度を身につける ③体力やスポーツパフォーマンスを高めるためのトレーニング方法を理解できる								
ルーブリック								
	理想的な到達レベルの目安		標準的な到達レベルの目安		未到達レベルの目安			
評価項目1	健康に関する知識を全般的に理解し、健康を身近な問題として積極的に捉えることができる。		健康に関する知識を全般的に理解し、健康を身近な問題として捉えることができる。		健康に関する知識を全般的に理解し、健康を身近な問題として捉えることができない。			
評価項目2	生涯にわたる健康づくりの必要性を認識し、健康的な生活を営むための方法や手段を正しく理解できる。		生涯にわたる健康づくりの必要性を認識し、健康的な生活を営むための方法や手段を理解できる。		生涯にわたる健康づくりの必要性を認識し、健康的な生活を営むための方法や手段を理解できない。			
評価項目3	体力やスポーツパフォーマンスを高めるためのトレーニング方法を正しく理解できる。		体力やスポーツパフォーマンスを高めるためのトレーニング方法を理解できる。		体力やスポーツパフォーマンスを高めるためのトレーニング方法を理解できない。			
学科の到達目標項目との関係								
MCCコア科目								
教育方法等								
概要	現代の健康問題（生活習慣病，メンタルヘルス，職業病など）に関する発生要因について理解を深め，それぞれのライフステージに合った健康づくりに関する取り組みを教養として学習する。							
授業の進め方・方法	基本的にはテキストを用いて講義形式で実施するが，授業内容によってはグループディスカッションやグループワーク等のアクティブラーニングも行う。学生の理解度に応じて，授業計画を変更することがある。							
注意点	現代保健体育テキスト，現代保健体育ノートは毎回使用する。また，現代保健体育ノートは定期試験ごとに教員がチェックをする。 授業中における「私語」，「携帯電話等の使用」は認めない。 定評価が60点に満たない者は，願い出により追認試験を受けることができる。追認試験の結果，単位の修得が認められた者にあつては，その評価を60点とする。							
授業計画								
		週	授業内容		週ごとの到達目標			
前期	1stQ	1週	ガイダンス 健康について		日本の健康水準や健康問題を把握し，健康観を考えることができる。			
		2週	生活習慣病と健康①		生活習慣病の症状とその予防について学び，自らの生活習慣を考えることができる。			
		3週	生活習慣病と健康②		健康からみた食事・運動・休養と睡眠の意義について正しい理解をすることができる。			
		4週	生活習慣病と健康③		喫煙と飲酒が及ぼす健康影響を学び，社会の取り組みを理解し，自らの対策を考えることができる。			
		5週	感染症について		感染症が及ぼす影響を学び，その予防方法や対策を理解することができる。			
		6週	心身の健康①		欲求にはどのようなものがあり，心の安定をはかる働きがあるのか理解することができる。			
		7週	心身の健康②		心身相関のしくみとストレスについて学び，自らのストレス対処について考えることができる。			
		8週	応急手当		日常的な応急手当について学び，生活の中で役立てる方法を考えることができる。			
	2ndQ	9週	運動・スポーツの文化的特徴①		スポーツの文化的内容やスポーツ文化の変容について理解することができる。			
		10週	運動・スポーツの文化的特徴②		スポーツが社会に及ぼす影響を経済や倫理的観点から理解し，将来の発展について考えることができる。			
		11週	体のつくりと働き		骨格系，筋肉系の正しい名称を覚えるとともに，動きのメカニズムについて理解することができる。			
		12週	スポーツの学び方①		技術と技能の違いを学び，戦術・作戦・戦略について集団球技を例に考えることができる。			
		13週	スポーツの学び方②		技能の上達過程について理解し，練習を効果的に進める工夫について考えることができる。			
		14週	スポーツの学び方③		体力トレーニングを支える基礎理論を学び，自らに必要なトレーニングについて考えることができる。			
		15週	期末試験		前期授業範囲全般を検討の上出題する。			
		16週	成績評価・確認 授業評価アンケート		成績評価の確認をする。授業評価アンケートの実施。			
モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標								
分類	分野	学習内容	学習内容の到達目標			到達レベル	授業週	
分野横断的能力	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	目標の実現に向けて計画ができる。			2	

				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	2	
				日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。	2	
	総合的な学習経験と創造的思考力	総合的な学習経験と創造的思考力	総合的な学習経験と創造的思考力	公衆の健康、安全、文化、社会、環境への影響などの多様な観点から課題解決のために配慮すべきことを認識している。	3	
				経済的、環境的、社会的、倫理的、健康と安全、製造可能性、持続可能性等に配慮して解決策を提案できる。	3	

評価割合							
	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	80	0	0	0	20	0	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	0	0
専門的能力	80	0	0	0	20	0	100
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0