

北九州工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)		授業科目	保健
科目基礎情報						
科目番号	0015		科目区分	一般 / 必修		
授業形態			単位の種別と単位数	履修単位: 1		
開設学科	生産デザイン工学科（機械創造システムコース）		対象学年	1		
開設期	前期		週時間数	2		
教科書/教材	現代高等保健体育（大修館書店）衛藤隆　友添秀則ほか					
担当教員	八嶋 文雄					
到達目標						
生涯にわたり健康で安全な生活を送ることができるように、自らの健康を適切に管理し改善していくための関心と意欲を高め、基本的な知識を身につけることによって思考力と判断力を培う。						
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		自らの健康を適切に管理し改善していくための関心と意欲を十分に高めることができた。	自らの健康を適切に管理し改善していくための関心と意欲が概ねある。	自らの健康を適切に管理し改善していくための、基本的な知識を習得することができず努力を要する。		
評価項目2						
評価項目3						
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要	健康の考え方や体力について理解を深め、日常生活で直面する健康問題や精神疾患などの現代の健康問題について学ぶ。 また、外傷・障害と応急手当てなどについても学ぶ。					
授業の進め方・方法	授業の進め方と方法は、講義とプリント問題をセットで行う。プリントは毎時間配布するので整理して保管すること。 。授業内容は、教科書の単元のなかから学生の実態や社会の状況に応じて取り扱う。また、グループ学習や調べ学習、ビデオ教材も必要に応じて活用する。					
注意点	プリント問題の際は教科書を使うので教科書を忘れないこと。					
授業の属性・履修上の区分						
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 実務経験のある教員による授業
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、健康の考え方や成り立ち、私たちの健康のすがた。	さまざまな健康の考え方や成り立ちについて理解する。 わが国の健康水準の変化とその背景や、現在の健康問題について理解する。		
		2週	生活習慣病の予防と回復、がんの原因と予防、がんの治療と回復。	生活習慣病の種類と要因、がんについて理解する。		
		3週	動と健康、スポーツにおける技能と体力、スポーツにおける技術と戦術、技能の上達過程と練習。骨格と筋肉の名称。	健康と運動、運動における筋活動、体力についての知識を深める。		
		4週	効果的な動きのメカニズム、体力トレーニング、運動やスポーツでの安全の確保。	基本的な体育理論の知識を深める。		
		5週	小テスト 休養・睡眠と健康	健康と休養や睡眠の関係について理解する。		
		6週	食事と健康・肥満	健康的な食事のとり方と肥満について理解する。		
		7週	意思決定・行動選択	適切な意思決定・行動選択について知識を深める。		
		8週	中間試験			
	2ndQ	9週	喫煙と健康	喫煙者やその周辺の人に起こる害について理解する。		
		10週	飲酒と健康	飲酒による健康への影響や社会問題について理解する。		
		11週	薬物乱用と健康	薬物乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響について理解する。		
		12週	妊娠・出産と健康	受精、妊娠、出産についての知識を深める。		
		13週	小テスト 精神疾患の特徴・予防、精神疾患からの回復	精神疾患の特徴と予防、治療について理解する。		
		14週	応急手当の意義とその基本、日常的な応急手当、心肺蘇生法	応急手当の意義や手順、方法について理解する。		
		15週	期末試験			
		16週	答案返却			
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	基盤的資質・能力	自己理解	自己理解	自分の経験や活動を振り返り、自分の考え方や価値観などを認知できる。	1	
				自己理解に基づき必要な対応や行動を検討できる。	1	
		自己管理と責任ある行動	自己管理と責任ある行動	自分に求められる役割や行動を把握し、確認できる。	1	
				やるべきことを実行するための具体的行動や計画を考えることができる。	1	

評価割合							
	試験	小テスト	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	20	0	0	0	0	100
基礎的能力	80	20	0	0	0	0	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0