

岐阜工業高等専門学校	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	0016	科目区分	一般 / 必修	
授業形態	講義	単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	電気情報工学科	対象学年	1	
開設期	通年	週時間数	2	
教科書/教材	新学生の健康科学			
担当教員	山本 浩貴			

**到達目標**  
 保健学習を通じて、健康や体力に関する基礎的な知識を理解し、生涯にわたって主体的にさまざまな分野に応用して役立たせることができるような、実践的能力を身に付ける。(A)  
 ①事故防止の知識と救急処置・救急救命の理解  
 ②健康の考え方、生活習慣と病気の関係についての理解  
 ③栄養の役割と運動器の働きについての理解  
 ④飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害についての理解  
 ⑤体力づくりの基礎知識と方法についての理解  
 ⑥性と健康:生命誕生・家族計画・性感染症についての理解。  
 岐阜高専ディプロマポリシー (A)

	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 安全な生活について理解する	安全な生活について、与えられた問題と課題で8割以上解答することができる。	安全な生活について、与えられた問題と課題で6割以上解答することができる。	安全な生活について、与えられた問題を理解していない。また、課題内容についても、理解度が確認できない。
評価項目2 健康と生活習慣病についての理解度	健康と生活習慣病について、与えられた問題と課題で8割以上解答することができる。	健康と生活習慣病について、与えられた問題と課題で6割以上解答することができる。	健康と生活習慣病について与えられた問題を解答することができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
評価項目3 栄養素の役割と運動器の働きについての理解度	栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題と課題で8割以上解答することができる。	栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題と課題で6割以上解答することができる。	栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題を解答することができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
評価項目4 飲酒・喫煙・薬、と健康の関係についての理解度	飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題と課題で8割以上解答することができる。	飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題と課題で6割以上解答することができる。	飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題を解答することができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
評価項目5 健康と体力づくりについての理解度	健康に必要な体力づくりの方法について、与えられた問題と課題で8割以上解答することができる。	健康に必要な体力づくりの方法について、与えられた問題と課題で6割以上解答することができる。	健康づくりに必要な体力づくりの方法について、与えられた問題を解答することができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。
評価項目6 性と健康について・多様性についての理解度	性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について与えられた問題と課題で8割以上解答することができる。	性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題と課題を6割以上解答することができる。	性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題を解答することができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。

**学科の到達目標項目との関係**

**教育方法等**

概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全に高専生活を営むために、運動中の事故防止・交通事故防止・熱中症予防・救急救命や処置について、基礎的な知識を身に付ける。</li> <li>生活習慣と生活習慣病の関係を学習することで健康について学び、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規則正しい生活習慣を理解する。</li> <li>健康を害する嗜好品や薬物について、アルコールやタバコの害を学び、薬の正しい知識を理解する。</li> <li>青年期と性について、また多様性を考える学習を通じ、将来計画を考える基礎とする。</li> </ul>
授業の進め方・方法	保健教科書（新学生の健康科学）と、授業項目に応じた資料やビデオなどを用いながら理解を深めていく。授業項目の理解をより深めるために、各自の測定や調査なども行い、レポートにしてまとめ提出する。基礎知識理解度については、試験により確認して評価する。調べ学習などのレポート課題を提出することで、理解度を評価する。 遠隔授業の場合は、担当教員の指示に従って、Teams・LMSでの授業配信を受講し課題提出を行う。 英語導入計画：Technical terms
注意点	各単元ごとの課題や学習内容を纏めて提出する 遠隔授業の場合は、担当教員の指示に従って、遠隔での授業配信を受講する。 授業の内容を確実に身に付けるために、予習・復習が必須である。

**授業の属性・履修上の区分**

<input checked="" type="checkbox"/> アクティブラーニング	<input type="checkbox"/> ICT 利用	<input checked="" type="checkbox"/> 遠隔授業対応	<input type="checkbox"/> 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	：安全な生活 1 体育活動中及び運動部活中の重大事故と安全対策 自転車事故の危険性と安全について (ビデオ・資料・グループ討議など) (ALのレベルB)	学校生活での事故防止について現状を理解し安全対策を学習する グループでの学習
		2週	安全な生活 2 熱中症応急手当ケガに対する基礎知識 (ビデオ・資料・グループ討議など) (ALのレベルB)	熱中症やけがをした時の応急処置について理解する グループでの学習

		3週	安全な生活3 救急救命心肺蘇生法に関する基礎知識 (グループで演習) (ALのレベルB)	救急救命の方法についてグループで実習を通じて学習する グループでの学習	
		4週	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	WHOの新しい健康の考え方を学習する	
		5週	健康と生活習慣病1 ヘルスプロモーションについて (ビデオ)	我が国の健康づくりの取り組みについて学習する 自分の住んでいる自治体の健康日本21取り組みについて調査してレポート作成し提出する	
		6週	生活習慣病2 生活習慣病とは (生活習慣と疾病の関係) (ビデオ)	生活習慣病について理解する	
		7週	生活習慣病3 肥満と体組成について (肥満判定と体組成の調査) 【肥満度の計算や体組成測定をグループで行い、肥満度や体組成についてレポートを作成する】 (ALのレベルB)	体組成の測定や肥満度の調査を実施し自己の生活習慣について考察する 体組成調査の結果より自己の生活習慣や健康度をレポート作成し提出する グループでの学習	
		8週	中間試験		
		2ndQ	9週	栄養素の役割1 (三大栄養素について) 資料	栄養素の役割について学習する
			10週	栄養素の役割2 (三大栄養素と微量栄養素について)	栄養素の役割について学習する
	11週		栄養素の役割3 (微量栄養素について) ビデオ学習含む	栄養素の役割について学習する	
	12週		運動器の役割 (骨・骨格の役割) ビデオ学習含む	骨の構造と役割について学習する 漸進の骨格をテッサンして骨の役割を調べ骨の名前を調べレポート作成し提出する	
	13週		運動器の役割 (筋肉の種類と筋収縮の種類や様式)	筋肉の構造と役割について学習する	
	14週		運動器の役割 (骨格筋とエネルギー供給)	運動とエネルギー供給について学習する	
	15週		期末試験		
	16週		生活習慣とエネルギー代謝について 【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】 夏期課題 【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】 夏期課題 (ALのレベルB)	自己の生活調査を実施しエネルギー代謝を計算して生活状況を考察する 自己のエネルギー所要量を1週間調査し生活習慣や健康習慣についてレポート作成し提出する グループでの学習	
	後期	3rdQ	1週	飲酒について (アルコールの健康被害) アルコールパッチテスト (ALのレベルB)	アルコールが体に及ぼす影響について学習して纏める グループでの学習
			2週	飲酒について (ビデオ学習と資料)	アルコールが体に及ぼす影響について学習して纏める 飲酒と健康について学習した内容をレポート作成し提出する
3週			喫煙について (タバコの健康被害)	タバコが体に及ぼす影響について学習して纏める	
4週			喫煙について (ビデオ学習と資料)	タバコが体に及ぼす影響について学習して纏める 喫煙と健康について学習した内容をレポート作成し提出する	
5週			薬と健康…医薬品について (ビデオ学習と資料)	医薬品について学習して纏める 医薬品と健康について学習した内容をレポート作成し提出する	
6週			薬と健康…薬物乱用について (ビデオ学習と資料)	薬物が体に及ぼす影響について学習して纏める 薬物乱用について学習した内容をレポート作成し提出する	
7週			薬と健康…ドーピングについて (ビデオ学習・資料)	スポーツとドーピングについて学習して纏める	
8週			中間試験		
4thQ		9週	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・トレーニングプログラムの作成について) (ALのレベルB)	体カトレーニングの基礎知識について学習しプログラムを考える 体育実技での中で実施した各自のウェイトトレーニング記録を表に纏めて綴る グループでの学習	
		10週	欲求と行動について (青年期の欲求と適応機制について) ビデオ冬期課題 【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】	欲求と適応機制について学習する 精神疾患の予防と回復について学習した内容をレポート作成し提出する	
		11週	性と健康…生命誕生について (ビデオ学習)	生命誕生について学習して纏める 心身の発達・妊娠・出産について学習した内容をレポート作成し提出する。	
		12週	性と健康…家族計画について (ビデオ学習)	家族計画について学習して纏める	
		13週	性と健康…性感染症について (ビデオ学習と資料)	性感染症について学習して纏める 避妊や性感染症について学習した内容をレポート作成し提出する	
		14週	多様性について考える (ビデオ学習と資料) 性暴力や多様性について学習した内容を纏めて提出する	多様性についてビデオ教材や資料を通じて考え纏める	
		15週	期末試験		
		16週	体力づくりの纏め 体育実技で実施した体カトレーニングの評価と纏めについて (ALのレベルB)	体育実技で2-3か月間実施したとレーニンの記録を纏めて評価し見直しをする グループでの学習	

### 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	汎用的技能	情報収集・活用・発信力	デジタルツールを含む種々の手段や各種メディアを活用し、情報を収集できる。	3	前5,前6
			信頼性・妥当性・有効性などを考慮しながら情報を検証・評価できる。	3	前7

基盤的資質 ・能力	課題発見力 ・問題解決 力	課題発見力 ・問題解決 力	自己及び他者の権利に配慮し、適切な方法を用いて情報を活用し、効果的に情報発信できる。	3	
			直面している事象や出来事を分析して、対応すべき問題を特定できる。	3	前7
			現状を分析した上で、実現すべき理想との乖離（ギャップ）の中に含まれる課題を把握できる。	3	前6,前7
			問題の解決、理想の実現のために達成すべき目標を設定し、また、具体的な行動案を検討できる。	3	前1,前2,前3,前4,前5,前7
	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。	3	前7
			自己理解に基づき必要な対応や行動を検討できる。	3	前1,前2,前3,前4,前5,前6
			自分の判断や行動、及びそれらがもたらす結果や影響について、倫理的観点から検討、評価できる。	3	前1,前2,前3,前7
			自分の判断や行動の基盤となる倫理観を振り返り、表現できる。	3	前1,前2,前3,前4,前5

評価割合

	試験	課題提出	合計
総合評価割合	300	100	400
得点	300	100	400