

富山高等専門学校		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	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。 授業中における許可の無い「私語」、「携帯電話等の使用」は認めない。 定評価が50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50点とする。					
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
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