

富山高等専門学校		開講年度	平成27年度 (2015年度)		授業科目	保健
科目基礎情報						
科目番号	0010		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	機械システム工学科		対象学年	1		
開設期	後期		週時間数	2		
教科書/教材	図説 現代高等保健（大修館書店），プリント随時配布					
担当教員	仁木 康浩					
到達目標						
①個人の健康状態の保持増進の知識をりかし，実践する。 ②授業の内容について理解している。 ③各項目における学習内容について理解している。						
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	
筆記テスト	授業内容と配布プリントを理解し，筆記テストで80点以上取得することができる		授業内容と配布プリントを理解し，筆記テストで60点以上（80点未満）取得することができる		授業内容と配布プリントで理解が難しく，筆記テストが59点以下である。	
授業態度および出席	健康で欠席することなく，授業内で積極的な発言および質問がある。		授業内で解答や返答の発言がある。		欠席が多い（5回以上）	
保健ノート，配布プリント	板書だけでなく，言葉で説明したポイントもノートに記載されている。 配布プリントも赤線を引いたり，自分なりに分かり易く利用している。		板書，配布プリントは全て記載されている。		ノートの記載，プリントが全て記載されていない。	
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要	①人間の身体特性・身体機能を理解し，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を身につける。 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。					
授業の進め方・方法	授業中において筋肉，骨，内臓，血管などのプリントを含め，随時プリントを中心に教科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貰いたい。 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を実技で導入した授業展開を行う。					
注意点	授業で習ったことを自身の健康維持，他人の手助けに役立ててもらうためにも正しい知識と技術を身につけなければならない。 また，救急法は常に新しい知識を持ち続けなければならないので，授業だけでなく自ら調べて新しい知識を身につける必要がある。					
授業計画						
		週	授業内容		週ごとの到達目標	
後期	3rdQ	1週	ガイダンス及び保健の意義について		授業の進め方，評価方法等ガイダンスを行うと共に保健を学習することの意義について説明する。	
		2週	人体の構造について（筋肉）		人体の筋肉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，その動きが生じるのかをメカニズムから学び，日常生活に活用する。	
		3週	人体の構造について（骨）		人体の骨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，その動きが生じるのかをメカニズムから学び，日常生活に活用する。	
		4週	人体の構造について（内臓）		人体の内臓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。	
		5週	血管の役目について		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。	
		6週	飲酒が人体に与える影響		飲酒が私たちの身体に与える影響のマイナス面を理解し，健康を阻害しない手段，予防対策などを学ぶ。	
		7週	喫煙が人体に与える影響		喫煙が私たちの身体に与える影響のマイナス面を理解し，健康を阻害しない為に予防対策などを学ぶ。	
		8週	思春期と性教育		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。	
	4thQ	9週	精神の健康		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具体的事例を挙げ，個々のストレス対処法を探す。	
		10週	スポーツ栄養学		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ないのかを具体的な品名をピックアップしながら学習する。	
		11週	運動が身体に及ぼす影響		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。	

		12週	心肺蘇生法，応急処置法（講義）	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。心肺蘇生法ばかりだけでなく，急病人などに遭遇した場合，どのような順序で優先して処置していかなければよいかを理解する。
		13週	心肺蘇生法，応急処置法（実践）	講義で学習した知識を活かし，人形を用いて実践練習を行い，学習内容を理解する。
		14週	家庭生活と健康	今後，家庭生活の中で留意すべき事柄を学習する。
		15週	後期期末試験	筆記試験
		16週	期末テストの返却・解答および説明 授業アンケート	

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	50	0	30	20	0	0	100	
基礎的能力	50	0	30	20	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	