

富山高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023年度)		授業科目	保健
科目基礎情報						
科目番号	0013		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	電気制御システム工学科		対象学年	1		
開設期	後期		週時間数	2		
教科書/教材	図説現代保健					
担当教員	中村 祐太郎					
到達目標						
高専生活での安全な生活については、運動中の事故防止・熱中症予防・救命救急や処置について、基礎的な知識を身につける。また、自らの健康を適切に管理すること及び環境を改善していくための基礎的な事項を理解し、健康の保持増進のための課題の解決を目指し、知識を活用し総合的に考え判断する力を養う。						
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	
救急・応急処置の基礎的な知識を身につけ、実践することが出来る	救急・応急処置の基礎的な知識を身につけ、実践することが出来る		救急・応急処置の基礎的な知識を身につけている		救急・応急処置の基礎的な知識を理解していない	
自らの健康維持の為に、基礎的な事項を理解し、身の回りの環境を改善する	自らの健康維持の為に、基礎的な事項を理解し、身の回りの環境を改善する		自らの健康維持の為に、基礎的な事項を理解している		自らの健康に理解がなく、健康管理を怠っている	
授業で学んだ知識を活用し、総合的に考え判断できる	授業で学んだ知識を活用し、総合的に考え判断できる		授業で学んだ知識を活用し、総合的に考えることができる		授業で学んだ知識を活用していない	
学科の到達目標項目との関係						
ディプロマポリシー DP1						
教育方法等						
概要	1. 人間の身体特性、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、知恵を身につける。 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	授業内容に応じたスライド・白板、資料プリントを用いて授業を展開し、理解を深めていく。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実技を導入した授業を展開する予定のため、体育館で実技を行う場合がある。学習内容を身近なものとしてとらえ、実生活に取り入れていくことに期待する。また、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もらいたい。					
注意点	教科書とプリントを使用した講義ではあるが、心肺蘇生法など技術習得のため、体育館を利用する場合がある。本科目では、50点以上の評価で単位を認定する。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	
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～		保健授業を通して、日常生活の過ごし方を改善できるように、生活習慣の重要性を意識させる。	
		2週	人体の筋肉について ～人体の構造を学習する～		人体の筋肉、骨、内臓など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かのメカニズムを学び、日常生活に活用する。	
		3週	人体の骨について ～人体の構造を学習する～		人体の筋肉、骨、内臓など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かのメカニズムを学び、日常生活に活用する。	
		4週	人体の内臓について ～人体の構造を学習する～		人体の筋肉、骨、内臓など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かのメカニズムを学び、日常生活に活用する。	
		5週	血液の役目について		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 ～外的な要因が人体に与える影響を学習する～		飲酒や喫煙が私たちの身体に与えるマイナス面を理解し、健康を阻害しない手段、予防対策などを学習する。	
		7週	喫煙が人体に与える影響 ～外的な要因が人体に与える影響を学習する～		飲酒や喫煙が私たちの身体に与えるマイナス面を理解し、健康を阻害しない手段、予防対策などを学習する。	
		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の具体事例報告を挙げ、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かを具体的な品名をピックアップできるように学習する。	

		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。運動中の心拍数等を測定し、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	運動が身体に及ぼす影響、救急、応急処置法 ～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～	心肺蘇生法ばかりでなく、急病人などに遭遇した場合、何をどのような順序で優先して処置していけばよいかを理解する。
		13週	救急、応急処置法 ～実技～	人形を利用して、心肺蘇生法・AEDの模擬実践を行い、現場で活用できるように準備しておく。
		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～	自身の生活を見直し、留意点をみつけ改善できるように学習する。
		15週	期末テストの解答とその説明、アンケート	
		16週		

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					
		救急・応急処置の基礎的な知識を身につけ、実践することが出来る	自らの健康維持の為に、基礎的な事項を理解し、身の回りの環境を改善する	授業で学んだ知識を活用し、総合的に考え判断できる	合計
総合評価割合		20	30	50	100
評価配点		20	30	50	100