

富山高等専門学校		開講年度	平成29年度 (2017年度)	授業科目	保健
<b>科目基礎情報</b>					
科目番号	0060		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	大橋 千里				
<b>到達目標</b>					
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する。					
<b>ルーブリック</b>					
	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真摯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、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態度や能力を身につけている。	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について理解している。	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について理解していない。		
評価項目3	体力、運動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し、計画・実践することができる。	体力、運動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している。	体力、運動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していない。		
<b>学科の到達目標項目との関係</b>					
<b>教育方法等</b>					
概要	目標 健康づくりに取り組むための基礎理論を習得するとともに、健康行動を実践する態度を身につける。 概要 現代の健康問題（生活習慣病、メンタルヘルスなど）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。				
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。 評価が60点を満たない者は、願い出により追認試験を受けることができる。追認試験により単位習得が認められた者には、その評価を60点とする。				
<b>授業計画</b>					
		週	授業内容	週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	シラバスの説明 健康について	シラバスの説明。日本の健康水準や健康問題を身近な事として捉えることができる。 ・健康のとらえ方	
		2週	生活習慣病と健康①	各生活習慣病の症状を学び、それらを引き起こす不健康な生活習慣を探ることができる。	
		3週	生活習慣病と健康②	1次予防・二次予防の観点から生活習慣病を予防することの重要性を理解することができる。	
		4週	生活習慣病と健康③	健康に影響を及ぼす運動・食事・休養について正しい理解をすることができる。	
		5週	喫煙と健康	喫煙による急性影響・慢性影響について知識を深め、健康被害を防ぐ法的取り組みについて学ぶ。	
		6週	飲酒と健康	飲酒による短期的影響・長期的影響について知識を深め、飲酒が引き起こす社会問題を正しく捉えることができる。	
		7週	心身の健康①	様々な欲求について学び、適応機制による心の安定を図る行為についてを事例から理解を深める。	
		8週	心身の健康②	心身相関について事例から理解を深め、自らのストレス解消法について考えることができる。	
	2ndQ	9週	文化としてのスポーツ①	スポーツの競争は、科学研究や芸術活動と共通する文化的行為であるという価値観を学ぶ。	
		10週	文化としてのスポーツ②	なぜスポーツの世界ではドーピングが禁止されているのかをスポーツ倫理の観点から理解することができる。	
		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、筋収縮の発現やその機構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	技術の型に応じた練習方法について理解し、それらを合理的に生かす戦術・作戦・戦略について学ぶ。	
		13週	スポーツの学び方②	技能の上達過程にあった効果的な練習法を理解し、適切な目標設定の方法を知る。	
		14週	スポーツの学び方③	体力の構成要素を知り、それに基づくトレーニングの原理と原則について理解を深める。	
		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	成績評価の確認 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	0	20	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	0	0
専門的能力	80	0	0	0	0	20	100
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0