

|                                                                                                    |                                                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 福井工業高等専門学校                                                                                         |                                                                                                           | 開講年度                                       | 令和03年度（2021年度）                                               |                                                                                | 授業科目    | 保健体育Ⅰ（保健）（F5）                                                                      |  |
| 科目基礎情報                                                                                             |                                                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 科目番号                                                                                               | 0025                                                                                                      |                                            |                                                              | 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: 1 |                                                                                    |  |
| 開設学科                                                                                               | 1年混合学級（一般教育科目）                                                                                            |                                            |                                                              | 対象学年                                                                           | 1       |                                                                                    |  |
| 開設期                                                                                                | 後期                                                                                                        |                                            |                                                              | 週時間数                                                                           | 2       |                                                                                    |  |
| 教科書/教材                                                                                             | 現代高等保健体育（大修館書店）、現代高等保健体育ノート（大修館書店）                                                                        |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 担当教員                                                                                               | 東 章弘                                                                                                      |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 到達目標                                                                                               |                                                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| （１）傷害を通じて健康な生活を営むための知識を持つ。日常生活において、自身の健康を維持、増進するためのライフスキルを身につける。<br>．われわれが生活していく環境、食物について正しい知識を持つ。 |                                                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 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                                                                                              | 欠席、遅刻、早退がほとんどなく、忘れ物もなく、安全かつ主体的に授業に取り組むことができる。                                                             |                                            |                                                              | 欠席、遅刻、早退が少なく、忘れ物も少なく、安全かつ積極的に授業に取り組むことができる。                                    |         | 欠席、遅刻、早退が多く、または忘れ物が多い。もしくは、安全かつ積極的に授業に取り組むことができない。                                 |  |
| 評価項目2                                                                                              | 保健分野の基礎的内容を自己の日常生活に関連づけ、横断的、縦断的に分析し、かつ多角的に考察できるとともに、健康管理や体格・体力の改善を図るための具体的な計画を立案することができる。                 |                                            |                                                              | 保健分野の基礎的内容を自己の日常生活に関連づけ、総合的に分析・考察できるとともに、健康管理や体格・体力の改善を図るための具体的な計画を立案することができる。 |         | 保健分野の基礎的内容を自己の日常生活に関連づけ、客観的に分析することができない。もしくは健康管理や体格・体力の改善を図るための具体的な計画を立案することができない。 |  |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                      |                                                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 学習・教育到達度目標 RE1 学習・教育到達度目標 RE2 学習・教育到達度目標 RE3                                                       |                                                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 教育方法等                                                                                              |                                                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 概要                                                                                                 | 生活習慣病予防のための健康的な生活習慣の理解と実践、環境保全型のライフスキルの選択、ライフステージやライフイベントに伴う健康課題への適切な対応、生涯にわたる運動習慣を構築する能力を育成し、ライフスキルを高める。 |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 授業の進め方・方法                                                                                          | 教科書に基づき講義形式で行う。                                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 注意点                                                                                                | 筆記試験が60％に満たない場合は再試験を実施するか課題を課す。                                                                           |                                            |                                                              |                                                                                |         |                                                                                    |  |
| 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 checked="" type="checkbox"/> ICT 利用 |                                                              | <input checked="" type="checkbox"/> 遠隔授業対応                                     |         | <input checked="" 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                                                                           |  |
| 後期                                                                                                 | 3rdQ                                                                                                      | 1週                                         | ガイダンス・健康の考え方<br>私たちの健康のすがた、健康のとらえ方、健康と意思決定・行動選択、健康に関する環境づくり。 |                                                                                |         | WHOの健康の定義について理解し、身体面、精神面、社会面から健康をとらえることができる。                                       |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 2週                                         | 健康の保持増進と病気の予防<br>生活習慣病とその予防、食事と健康、運動と健康、休養・睡眠と健康             |                                                                                |         | 一次予防としての栄養・運動・休養の重要性について理解し、健康な生活習慣について説明できる。                                      |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 3週                                         | 喫煙・飲酒・薬物と健康<br>喫煙と健康、飲酒と健康、薬物乱用と健康                           |                                                                                |         | 喫煙・飲酒、薬物乱用が健康に与える悪影響について理解し、関連法令について説明できる。                                         |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 4週                                         | 感染症とその予防<br>現代の感染症、感染症の予防、性感染症・エイズとその予防                      |                                                                                |         | 感染源、感染経路などについて理解し、感染症予防のための適切な行動がとれる。                                              |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 5週                                         | 精神の健康<br>欲求と適応機制、心身の相関とストレス、ストレスへの対処、心の健康と自己実現               |                                                                                |         | 適応機制、心身相関について理解し、適切なストレス対処行動がとれる。                                                  |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 6週                                         | 交通安全<br>交通事故の現状と要因、交通社会における運転者の資質と責任、安全な交通社会づくり              |                                                                                |         | 交通事故に関連する法令について理解し、安全及び事故予防の方策について説明できる。                                           |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 7週                                         | 応急手当<br>応急手当の意義とその基本、心肺蘇生法、日常的な応急手当                          |                                                                                |         | 応急手当の手順について理解し、具体的方法について説明できる。                                                     |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 8週                                         | 中間試験                                                         |                                                                                |         |                                                                                    |  |
|                                                                                                    | 4thQ                                                                                                      | 9週                                         | 生涯を通じる健康<br>思春期と健康、性意識と性行動の選択、結婚生活と健康                        |                                                                                |         | 思春期の心身の変化、性意識と性行動について理解し、正しい情報の入手、選択ができる。                                          |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 10週                                        | 生涯を通じる健康<br>妊娠・出産と健康、家族計画と人工妊娠中絶、加齢と健康、高齢者のための社会的取組          |                                                                                |         | 妊娠・出産について理解し、家族計画の意義について説明できる。<br>加齢と身体機能について理解し、高齢者の健康課題について説明できる。                |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 11週                                        | 保健・医療制度、保健活動<br>保健制度とその活用、医療制度とその活用、医薬品と健康、様々な保健活動や対策        |                                                                                |         | 保健・医療制度について理解し、関連施策および保健活動について説明できる。<br>医薬品の種類と使い方について理解し、安全性対策のための各種制度について説明できる。  |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 12週                                        | 環境と健康<br>大気汚染と健康、水質汚濁・土壌汚染と健康、健康被害の防止と環境対策                   |                                                                                |         | 大気汚染、水質汚濁・土壌汚染と健康影響の関連について理解し、環境対策について説明できる。                                       |  |
|                                                                                                    |                                                                                                           | 13週                                        | 環境・食品衛生活動<br>環境衛生活動のしくみと働き、食品衛生活動のしくみと働き、食品と環境の保健と私たち        |                                                                                |         | 食品の安全性について理解し、行政の役割や安全対策について説明できる。                                                 |  |

|                       |  |        |                                   |           |                                                             |     |
|-----------------------|--|--------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|-----|
|                       |  | 14週    | 労働と健康<br>働くことと健康、労働災害と健康、健康的な職業生活 |           | 労働災害とその防止策について理解し、職場における<br>取り組みや日常生活における取り組みについて説明で<br>きる。 |     |
|                       |  | 15週    | 期末試験                              |           |                                                             |     |
|                       |  | 16週    | まとめ                               |           |                                                             |     |
| 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（中間） |                                   | 試験（期末）    | 合計                                                          |     |
| 総合評価割合                |  | 50     |                                   | 50        | 100                                                         |     |
| 分野横断能力                |  | 50     |                                   | 50        | 100                                                         |     |