

|  |  |   |   |  |    |
|--|--|---|---|--|----|
| 岐阜工業高等専門学校   |  | 開講年度  | 令和03年度 (2021年度)   | 授業科目                                       | 保健 |
| 科目基礎情報   |  |   |   |  |    |
| 科目番号   | 0016   | 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: 2   |  |    |
| 開設学科   | 機械工学科  | 対象学年  | 1   |  |    |
| 開設期  | 通年   | 週時間数  | 2   |  |    |
| 教科書/教材   | 学生健康科学   |   |   |  |    |
| 担当教員   | 山本 浩貴, 麻草 淳, 勝野 太介   |   |   |  |    |
| 到達目標   |  |   |   |  |    |
| <p>保健学習を通じて、健康や体力に関する基礎的な知識を理解し、生涯にわたって主体的にさまざまな分野に応用して役立たせることができるような、実践的能力を身に付ける。(A)</p> <p>①事故防止の知識と救急処置・救急救命の理解<br/> ②健康の考え方、生活習慣と病気の関係についての理解<br/> ③栄養の役割と運動器の働きについての理解<br/> ④飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害についての理解<br/> ⑤体力づくりの基礎知識と方法についての理解<br/> ⑥性と健康:生命誕生・家族計画・性感染症についての理解。</p> |  |   |   |  |    |
| 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  | 安全な生活について、与えられた問題をほぼ正確に(8割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。   | 安全な生活について、与えられた問題をほぼ正確に(6割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。                                    | 安全な生活について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。                                    |  |    |
| 評価項目2  | 健康と生活習慣病について、与えられた問題をほぼ正確に(8割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。  | 健康と生活習慣病について、与えられた問題をほぼ正確に(6割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。                                 | 健康と生活習慣病について与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。                                  |  |    |
| 評価項目3  | 栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題をほぼ正確に(8割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。   | 栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題をほぼ正確に(6割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。                            | 栄養素の役割と運動器の働きについて、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。                            |  |    |
| 評価項目4  | 飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題をほぼ正確に(8割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。  | 飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題をほぼ正確に(6割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。 | 飲酒と喫煙がもたらす健康被害について、医薬品の役割と薬物の乱用がもたらす健康被害について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。 |  |    |
| 評価項目5  | 健康づくりに必要な体力づくりの方法について、与えられた問題をほぼ正確に(8割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。   | 健康づくりに必要な体力づくりの方法について、与えられた問題をほぼ正確に(6割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。                        | 健康づくりに必要な体力づくりの方法について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。                        |  |    |
| 評価項目6  | 性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題をほぼ正確に(8割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、8割以上の内容であること。   | 性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題をほぼ正確に(6割以上)解答できる事ができる。また、課題点数と合わせて、6割以上の内容であること。                  | 性と健康について、生命誕生・家族計画・性感染症について、与えられた問題を解答する事ができない。また、課題内容についても、十分な理解度が確認できない。                  |  |    |
| 学科の到達目標項目との関係  |  |   |   |  |    |
| 教育方法等  |  |   |   |  |    |
| 概要   | <p>高専生活での安全な生活については、運動中の事故防止・交通事故防止・熱中症予防・救急救命や処置について、基礎的な知識を身に付ける。健康については、生活習慣のあり方と生活習慣病の関係を考え、各自が健康の重要性を認識するとともに、健康づくりに必要な知識や方法を学習する。また、健康を害する嗜好品や薬物について学習し社会問題についても理解する。</p> <p>さらに、青年期と性について学習し、将来計画を考える基礎とする。</p> |   |   |  |    |
| 授業の進め方・方法  | <p>授各授業項目に応じた資料やビデオなどを用いながら、視聴覚教材を使い理解できるようにする。授業内容の理解を深めるために、各自で測定や調査も行い、レポートにしてまとめ、より身近なものとして学習できるようにする。基礎知識については、試験により理解度を確認する。高専の学生に対応した教科書を使用する。</p> <p>遠隔授業の場合は、担当教員の指示に従って、Teams・LMSでの授業配信を受講する。</p>            |   |   |  |    |
| 注意点  | <p>遠隔授業の場合は、担当教員の指示に従って、遠隔での授業配信を受講する。</p>   |   |   |  |    |
| 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 type="checkbox"/> ICT 利用   |   | <input checked="" type="checkbox"/> 遠隔授業対応 |    |
| <input 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  |  |    |

|        |      |     |  |                                  |
|--------|------|-----|--|----------------------------------|
| 前期     | 1stQ | 1週  | : 安全な生活 1 体育活動中及び運動部活中の重大事故と安全対策<br>自転車事故の危険性と安全について (ビデオ・資料・グループ討議など)                                   | 学校生活での事故防止について現状を理解し安全対策を学習する    |
|        |      | 2週  | 安全な生活 2 熱中症応急手当ケガに対する基礎知識 (ビデオ・資料・グループ討議など)  | 熱中症やけがをした時の応急処置について理解する          |
|        |      | 3週  | 安全な生活 3 救急救命心肺蘇生法に関する基礎知識 (CPR グループ練習)   | 救急救命の方法について実習を通りて学習する            |
|        |      | 4週  | 健康とは近年の健康観とWHO 及び我が国の取り組みについて  | WHOの新しい健康の考え方を学習する               |
|        |      | 5週  | 健康と生活習慣病 1 ヘルスプロモーションについて (ビデオ)  | 我が国の健康づくりの取り組みについて学習する           |
|        |      | 6週  | 生活習慣病 2 生活習慣病とは (生活習慣と疾病の関係) (ビデオ)   | 生活習慣病について理解する                    |
|        |      | 7週  | 生活習慣病 3 肥満と体組成について (肥満判定と体組成の調査)<br>【肥満度の計算や体組成測定をグループで行い、肥満度や体組成についてレポートを作成する】                          | 体組成の測定や肥満度の調査を実施し自己の生活習慣について考察する |
|        |      | 8週  | 中間試験   |                                  |
|        | 2ndQ | 9週  | 栄養素の役割 1 (三大栄養素について) 資料  | 栄養素の役割について学習する                   |
|        |      | 10週 | 栄養素の役割 2 (三大栄養素と微量栄養素について)   | 栄養素の役割について学習する                   |
|        |      | 11週 | 栄養素の役割 3 (微量栄養素について) ビデオ学習含む   | 栄養素の役割について学習する                   |
|        |      | 12週 | 運動器の役割 (骨・骨格の役割) ビデオ学習含む   | 骨の構造と役割について学習する                  |
|        |      | 13週 | 運動器の役割 (筋肉の種類と筋収縮の種類や様式)   | 筋肉の構造と役割について学習する                 |
|        |      | 14週 | 運動器の役割 (骨格筋とエネルギー供給)   | 運動とエネルギー供給について学習する               |
|        |      | 15週 | 期末試験   |                                  |
|        |      | 16週 | 生活習慣とエネルギー代謝について<br>【生活活動調査を行い、各自のエネルギー所要量についてレポートを作成する】夏期課題<br>【全身の骨格と骨格筋を描写し、骨と筋肉の名称を記入しレポートを作成する】夏期課題 | 自己の生活調査を実施しエネルギー代謝を計算して生活状況を考察する |
| 後期     | 3rdQ | 1週  | 飲酒について (アルコールの健康被害) アルコールパッチテスト  | アルコールが体に及ぼす影響について学習する            |
|        |      | 2週  | 飲酒について (ビデオ学習とまとめ)   | アルコールが体に及ぼす影響について学習する            |
|        |      | 3週  | 喫煙について (タバコの健康被害)  | タバコが体に及ぼす影響について学習する              |
|        |      | 4週  | 喫煙について (ビデオ学習とまとめ)   | タバコが体に及ぼす影響について学習する              |
|        |      | 5週  | 薬と健康…医薬品について (ビデオ学習とまとめ)   | 医薬品について学習する                      |
|        |      | 6週  | : 薬と健康…薬物乱用について (ビデオ学習とまとめ)  | 薬物が体に及ぼす影響について学習する               |
|        |      | 7週  | 薬と健康…ドーピングについて (タブレット機器の利用)  | スポーツとドーピングについて学習する               |
|        |      | 8週  | 中間試験   |                                  |
|        | 4thQ | 9週  | 欲求と行動について (青年期の欲求と適応機制について) ビデオ冬期課題<br>【欲求と行動について教科書をまとめ、自己の機制について考察しレポートを作成する】                          | 欲求と適応機制について学習する                  |
|        |      | 10週 | 体力づくりについて (体力の構成と適応性、トレーニングについて、運動の原理・原則・条件)   | 体力要素について学習する                     |
|        |      | 11週 | 体力づくりについて (各種トレーニングとトレーニングプログラムの作成)  | 体力トレーニングの基礎知識について学習する            |
|        |      | 12週 | 性と健康…生命誕生について (ビデオ学習とまとめ)  | 生命誕生について学習する                     |
|        |      | 13週 | 性と健康…家族計画について (ビデオ学習とまとめ)  | 家族計画について学習する                     |
|        |      | 14週 | 性と健康…性感染症について (ビデオ学習とまとめ)  | 性感染症について学習する                     |
|        |      | 15週 | 期末試験   |                                  |
|        |      | 16週 | 生活な安全・ケガの予防 (スポーツマッサージ)  | けがの予防と回復についてスポーツマッサージの実習を通して学習する |
| 評価割合   |      |     |  |                                  |
|        |      | 試験  | 課題提出   | 合計                               |
| 総合評価割合 |      | 280 | 120  | 400                              |
| 得点     |      | 280 | 120  | 400                              |