

岐阜工業高等専門学校		開講年度	平成30年度 (2018年度)		授業科目	保健
科目基礎情報						
科目番号	0035		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	環境都市工学科		対象学年	1		
開設期	通年		週時間数	2		
教科書/教材	「現代高等保健体育」大修館					
担当教員	久世 早苗					
到達目標						
人間の身体の生理現象から、自分の健康を維持するために必要な知識を高めることを第一の目標とする。併せて、日本人の健康生活に関する現状を知ることによって環境衛生、疾病、医療制度、健康管理法に関する知識を習得し、今後の自分や家族の健康管理に役立てる。						
①身体の仕組み（筋肉、骨、神経等）や、発育発達の過程を知る。 ②健康観の今昔を知ることによって、現代の日本人、また自分の健康を見つめ食生活を始め、運動、環境などを見直す。 ③感染症を始めとする疾病や、食品管理の知識を得ることによって、自分の生活を見直す。 ④運動処方の知識を高め、運動の必要性と実践法を学ぶ。 ⑤ごみ処理問題を始めとする環境汚染問題に関心を持ち、今後の社会のあり方と自身の生活態度を考える。 ⑥心肺蘇生法や応急処置を体験する。						
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	
評価項目1						
評価項目2						
評価項目3						
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要						
授業の進め方・方法		教科書と配布資料を中心に講義を進めるが、必要に応じてビデオ等の視覚教材も使用する。各自のノートを充実させることは必要不可欠である。				
注意点						
授業計画						
		週	授業内容		週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	現代社会と健康 ①私たちの健康のすがた		日本人の健康すがたについて、平均寿命、乳児死亡率などの指標を元に理解を深める。	
		2週	" ②意思決定・行動選択		健康的な生活を送るために必要な、意思決定・行動選択について学ぶ。	
		3週	生活習慣病とその予防（ＡＬのレベルＢ）		生活習慣病の特性や、その成り立ち、予防について理解する。	
		4週	食事・運動・休養・睡眠と健康		栄養について考え、さらに運動の仕方、睡眠のとり方について学ぶ。	
		5週	喫煙・飲酒と健康（アルコールパッチテスト）		嗜好品（煙草、酒）について理解し、その害や依存性について学ぶ。	
		6週	薬物乱用と健康（ビデオ：薬物中毒）（ＡＬのレベルＡ）		禁止薬物等について学び、現代の問題について考える。	
		7週	現代の感染症		感染症の種類、感染経路等について学ぶ。	
		8週	中間試験			
	2ndQ	9週	中間試験の回答の解説 感染症の予防（ビデオ：薬）（ＡＬのレベルＡ）		出題の意図や、理解を深め、今後の生活に役立てる。	
		10週	性感染症・エイズとその予防		性感染症やエイズについて、正しい知識を習得する。	
		11週	欲求と適応機制		心の問題として捉え、ストレスから回避する方法や、自己コントロールの方法について考える。	
		12週	心身の相関とストレス		心と体の関係について理解を深める。	
		13週	ストレスへの対処・心の健康		ストレスへの対応方法を学ぶ。	
		14週	交通事故・応急手当・心肺蘇生法（ＡＬのレベルＢ）		交通事故の原因について学び、現代の交通事情を理解する。応急処置・心肺蘇生法を実技する。	
		15週	期末試験の解答の解説 人体の発育発達 ①誕生から成人まで		出題の意図や、理解を深め、今後の生活に役立てる。	
		16週	人体の発育発達 ②遺伝子（ビデオ：遺伝子）（ＡＬのレベルＡ）		誕生から成人までの成長過程について理解する。遺伝子について認識を深める。	
後期	3rdQ	1週	生涯を通じる健康 ①思春期と健康		思春期の健康について、男女の特性を理解しながら、今後の生活の仕方を考える。	
		2週	" ②加齢と健康（ビデオ：認知症）（ＡＬのレベルＡ）		加齢について考え、自分や家族の今後の生活に役立てる。え、	
		3週	" ③保健・医療制度とその活用		日本の医療制度について理解する。	
		4週	社会生活と健康 ①環境汚染（ビデオ：環境ホルモン）（ＡＬのレベルＡ）		環境汚染問題について理解し、日本の現状、世界の状況を知ること、今後の生活の仕方を考える。	
		5週	" ②大気汚染・水質汚濁・土壌汚染		環境汚染問題について理解し、日本の現状、世界の状況を知ること、今後の生活の仕方を考える。	
		6週	" ③環境衛生・食品衛生活動のしくみ		身の回りの食品について、衛生管理や製造過程について理解する。	
		7週	中間試験			

		8週	働くことと健康・労働災害・職業生活	社会人となってからの健康管理の方法や、職場の健康管理等について学ぶ。
	4thQ	9週	運動・スポーツの文化的特徴 ①人間にとって「動く」とは何か	運動の必要性やスポーツの特性について学ぶ。
		10週	スポーツの技術・戦術・練習	スポーツ技術・戦術・練習について学ぶ。
		11週	動きのメカニズム・技能・体力	人の体のメカニズムを学び、実技に役立てる。
		12週	運動・スポーツの学び方 ①トレーニング処方・骨格筋（ビデオ：筋肉）（A LのレベルA）	トレーニング方法について学び、実践に役立てる。
		13週	運動・スポーツの学び方 ②骨・エネルギー代謝	スポーツ実践に不可欠な骨の動き、エネルギー代謝などを理解する。
		14週	期末試験の解答の解説 豊かなスポーツライフの設計	出題の意図や、理解を深め、今後の生活に役立てる。
		15週	まとめ	健康で人生を送るために、必要な知識が得られたか、自己評価してみる。
		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					
		試験	課題	合計	
総合評価割合		400	140	540	
前期		200	60	260	
後期		200	30	230	
レポート		0	50	50	