鈴鹿工業高等専門学校	開講年度	令和02年度 (2020年度)	授業科目	保健体育(保健)

科目基礎情報

科目番号	0011	科目区分	一般 / 必修
授業形態	授業	単位の種別と単位数	履修単位: 1
開設学科	電気電子工学科	対象学年	1
開設期	通年	週時間数	1
教科書/教材			
担当教員	村松 愛梨奈		

到達目標

「保健」の授業では，現代社会の健康，生涯を通じる健康，集団の生活における健康についての理解を深め，健康の保持増進を図り，集団の健康を高めることに寄与する能力と態度を養う.

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
評価項目１	保健を通じて，目標の実現に向けた計画の応用ができる.	保健を通じて，目標の実現に向けて計画ができる.	保健を通じて，目標の実現に向けて計画ができない.
評価項目２	保健を通じて，目標の実現に向けて自らを律した行動の応用ができる.	保健を通じて，目標の実現に向けて自らを律して行動ができる.	保健を通じて，目標の実現に向けて自らを律して行動ができない.
評価項目３	保健を通じて，日常の生活における時間管理，健康管理などの応用ができる.	保健を通じて，日常の生活における時間管理，健康管理などができる.	保健を通じて，日常の生活における時間管理，健康管理などができない.

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	「保健」の授業では，現代社会の健康，生涯を通じる健康，集団の生活における健康についての理解を深め，健康の保持増進を図り，集団の健康を高めることに寄与する能力と態度を養う.
授業の進め方・方法	全ての授業内容は，学習・教育到達目標(Ａ)<意欲>に相当する. 授業は実技時間と同じ時間に行い，後半部分を保健（座学）とする. 「授業計画」における各週の「到達目標」はこの授業で到達する「知識･能力」に相当するものとする.
注意点	学業成績の評価方法および評価基準> 【前期】 ９０分で保健と実技を行う．保健体育全般としての評価は，講義毎に行う小テストでの評価が７０点，実技における運動実施及びその報告（心拍数）の評価が３０点，これらをあわせた１００点法により評価を行う．先述の評価方法により６０点以上取得すること．※なお，昨今の社会情勢により対面授業が可能となった場合，実技授業の回数によっては，実技テストによる評価を行う場合がある 【後期】 講義毎に行う小テストもしくはリアクションペーパーによる評価が７０点，最終レポート課題が３０点，これらをあわせた１００点法により評価を行う. <単位修得要件>上記評価方法により６０点以上取得すること <あらかじめ要求される基礎知識の範囲>中学校で学んだ保健の内容及び一般常識 <備考>長期見学・欠席などで，実技評価が困難である学生に対しては別途レポート課題を課す.

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
前期	1stQ	1週	ガイダンス（授業の進め方など）	1.体育の授業の進め方を理解できる
		2週	トレーニング原理 ストレッチ・トレーニング１	2.トレーニング原理について正しく理解することができる。
		3週	トレーニングにおける身体の仕組み ストレッチ・トレーニング２	3.トレーニングにおける身体の仕組みについて正しく理解することができる
		4週	トレーニングに必要な筋肉 ストレッチ・トレーニング３	4.トレーニングに必要な筋肉について正しく理解することができる
		5週	トレーニングとメンタル ストレッチ・トレーニング４	5.トレーニングとメンタルについて正しく理解することができる
		6週	健康と幸福 ストレッチ・トレーニング５	6.健康と幸福について正しく理解することができる
		7週	スポーツと救急手当 ストレッチ・トレーニング６	7.救急手当についての知識・方法を正しく理解することができる
		8週	スポーツと応急手当 ストレッチ・トレーニング７	8.スポーツ傷害（外傷、障害）について，定義を理解するとともに，予防法や対処法についての知識を身につけることができる
	2ndQ	9週	スポーツと熱中症・アレルギー ストレッチ・トレーニング８	9.熱中症やアナフィラキーショックについて，予防法や対処法についての知識を身につけることができる
		10週	心の変化 ストレッチ・トレーニング９	10.自分の心の変化について理解し，心身共に健康に過ごすための知識を身につけることができる
		11週	身体の変化 ストレッチ・トレーニング１０	11.自分の身体の変化について理解し，心身共に健康に過ごすための知識を身につけることができる
		12週	三大栄養素の働き　糖質について ストレッチ・トレーニング１１	12.健康的な食生活の重要性と意義について理解し，糖質の役割についても正しく理解することができる
		13週	脂質について ストレッチ・トレーニング１２	13.脂質の役割について正しく理解することができる
		14週	タンパク質について ストレッチ・トレーニング１３	14.タンパク質の役割について正しく理解することができる
		15週	ビタミン、ミネラルについて ストレッチ・トレーニング１４	15.ビタミン、ミネラルの役割について正しく理解することができる
		16週		
後期	3rdQ	1週	体育祭の種目練習（保健は実施しない）	12.協力して運営することができる

		2週	体育祭に振替（保健は実施しない）	13.積極的に参加することができる
		3週	喫煙と健康	14.喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解することができる
		4週	飲酒と健康	15.飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解することができる
		5週	薬物乱用と健康	16.薬物乱用が健康に及ぼす影響について正しく理解することができる
		6週	感染症（現状と予防）	17.感染症について教養を持ち，感染防止に必要なことを正しく理解することができる
		7週	感染症（エイズ・性感染症について）	18.エイズ．性感染症について正しく理解し，感染予防のために必要な措置をとる心構えと準備をすることができる
		8週	思春期と性	19.高校生年代が思春期であることを認識し，思春期に起こる性徴について正しく理解することができる
	4thQ	9週	欲求・心身相関・ストレス	20.欲求・心身相関・ストレスについて正しく理解し，うまくコントロールする方法を探究することができる
		10週	心の健康と自己実現	21.これからの将来について考え，「自分なり」に生きていく方法を探究することができる
		11週	環境問題と健康①	22.環境問題の現状について知り．これから産業人として生きていく中でどのような環境対策が求められるかを探究することができる
		12週	身体運動の仕組みについて	23.身体運動を行うときの仕組みについて理解できる
		13週	トレーニング計画について	24.トレーニングの原理原則を理解し，自分のトレーニング計画を立てることができる
		14週	持久力について	25.持久力について理解し，体育実技で行う12分間走の結果から自分の持久能力を計算することができる
		15週	まとめ	26.これまでの保健の授業を振り返り，これからの日常生活の糧にすることができる
		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
分野横断的能力	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	目標の実現に向けて計画ができる。	1	
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	1	
				日常の生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。	1	

評価割合

	試験	課題	相互評価	態度	発表	合計
総合評価割合	70	15	0	15	0	100
前期配点	35	0	0	15	0	50
後期配点	35	15	0	0	0	50