

| | | | | | | |
|--------------------|--|---------|-------|---------------|----------|----|
| 授 業 科 目 名 | 健康の科学 | 教 員 名 | 廣 田 彰 | 免許・資格 との関係 | 小学校教諭 | 必修 |
| | | | | | 幼稚園教諭 | 必修 |
| 授 業 形 態 | 講義 | 担当形態 | 単 独 | | 保育士 | 必修 |
| | | | | | こども音楽療育士 | |
| 科 目 番 号 | KEN101 | 配 当 年 次 | 1 年後期 | 卒 業 要 件 | 小幼コース | 必修 |
| 単 位 数 | 1 単位 | | | | 幼保コース | 必修 |
| 科 目 目 録 | | | | | | |
| 各科目に含める 必 要 事 項 | | | | | | |
| 科 目 | 教養科目（保育士） | | | | | |
| 系 列 | 体育 | | | | | |
| 一 般 目 標 | 現代における健康課題を理解するためにし、その基礎となる知識と技能の習得を目指す。そのために、私たちを取り巻く自然・社会環境や人々の活動を理解し、自らの体力の維持・増進を図り、心身ともに健康で豊かなQOLの向上を目指す。 | | | | | |
| 到 達 目 標 | | | | | | |
| 授 業 の 概 要 | 現代病とも称される、現代の生活様式や環境に起因する様々な健康課題に対し、私たちはどのように活動していくかが問われている。そこで、健康に影響する外的・内的要素を知り、健康増進のために個人および集団として取り組むとともに、健康の増進や疾病・異常の予防に関する膨大な情報を適正に判断する能力の必要性について学習する。授業形態は講義とするが、アクティブラーニングとして学生の課題に対するプレゼンテーションを随所に取り入れる。 | | | | | |
| ディプロマ・ポリシーとの関係 | 本講義は、学科のディプロマポリシーに掲げる「5. 教育実践力を身につけている、6. 教科・教職に関する基礎的・応用的知識を身につけている。」を育成する科目として配置している。 | | | | | |
| 授 業 計 画 | <p>第1回：健康の概念</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション…授業の目標・テーマ、進め方、内容、評価等についての確認 ・健康の概念、健康保持増進対策、 <p>第2回：食生活と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学生の朝食摂取状況 朝食有無の身体への影響 <p>第3回：人口保健統計</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世界の寿命 日本の寿命・寿命を延ばす要因 短くする要因 <p>第4回：食生活と健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世界の肥満 日本の肥満 肥満と生活環境 <p>第5回：健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウエイトコントロールと運動処方 <p>第6回：健康づくりと運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本人の健康と体力 体力とは？ ・運動の身体に及ぼす影響第 <p>第7回：健康づくりと運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動 無酸素運動と日常生活 <p>第8回：健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスプロモーションをはじめとする、健康づくりのための運動指針 ・「健康日本21」と健康増進法 ・まとめ <p>期末試験：試験期間中に実施</p> | | | | | |
| 学 生 対 する 評 価 | <p>定期試験70%、毎時間の小テスト30%で評価する。60%以上を合格とする。</p> <p>なお、レポート・答案等の提出物へのフィードバックについては、以下の方法等による。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コメントを記載して返却する。 ・授業またはオフィスアワーに、口頭で行う。 | | | | | |

| | |
|--------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ・答案例を配布する。 |
| 授 業 外 学 習 に つ い て | <p>事前・事後学習（事前・事後学習として週2時間以上行うこと。）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事前学習：毎回の授業の最後に次回学習の内容と課題を提示するので、それに応じていろいろなメディア（文献、テレビ、新聞、ネット等）から情報を収集し、小テストで記述できるようにしておく。 ・事後学習：毎回、講義で学習した内容を確認し、次回の小テストで解答できるようにしておく。 ・その他、毎週土日に必ず振り返りを行うこと。 |
| テ キ ス ト | 特になし。毎回自作のスライドを用いて講義を行う。 |
| 参 考 書 ・ 参 考 資 料 等 | 特になし。 |
| 担 当 者 か ら の メ ッ セ ー ジ | <ul style="list-style-type: none"> ・毎授業の最初に、「前回受講した内容の簡単な○・×テスト」を実施する。 ・毎授業の最後に、「次の授業までに下調べをしてくる課題」を出すので、それを○・×テストと同時にレポートする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>問1(○・×問題)</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>問2 (課題レポート)</p> <p>.</p> <p>.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・無作為に指名された人は「課題の内容」をいろいろなメディア（文献、テレビ、新聞、ネット等）から情報を収集し、それをスライドに編集し授業中に発表する。 ・定期試験の内容は、毎授業に実施する小テスト（○・×テスト）のまとめと課題の中から2問設問する。 |
| オ フ ィ ス ア ワ ー | 授業の前後の時間 |