

科目群	科目区分等	科目名	担当教員名	対象学年次	学期
共通基礎科目	1単位 保健体育	健康科学論	後藤香織	1年次	春

授業のキーワード	「人体の仕組み」「運動」「栄養」「休養」
授業の概要・目的	はつらつと日々を楽しむことのできる暮らしを実現するためには「健康」であることが必要です。そのために「人体の仕組み」「運動」「栄養」「休養」について科学を通じた視点から学びます。
履修のアドバイス・前提科目等	特に必要な科目はありませんが、高校の生物学、家庭科、保健体育の延長にあるものです。

授業展開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第1講	健康とは何か	健康の概念について公衆衛生学的見地から学びます。	第9講	人体のしくみと健康 ⑦ 運動器	骨、筋肉の働きについて学びます。
第2講	健康を測る	健康についてのさまざまな測定方法を学びます。	第10講	運動 その1	運動 その1
第3講	人体のしくみと健康 ① 消化器	人体のなかで消化器官の機能について学びます	第11講	運動 その2	成長、発達と運動について学びます。
第4講	人体のしくみと健康 ② 脳、内分泌	脳の解剖学、生理学、および内分泌系による調節機構を学びます。	第12講	栄養学（食品学）	食物の消化吸収過程と食品の栄養素、栄養所要量、献立の作り方を学びます。
第5講	人体のしくみと健康 ③ 循環器	血液循環、血液、免疫機構について学びます。	第13講	栄養学（病気と栄養）	成人病と栄養について、特に糖尿病について学びます。
第6講	人体のしくみと健康 ④ 生殖器	生殖器や発生学について学びます。	第14講	疲労と休養	ストレスと人体の反応、休養の取り方について学びます。
第7講	人体のしくみと健康 ⑤ 感覚器運動器	目、耳、鼻などの感覚器について学びます。	第15講	まとめ	
第8講	人体のしくみと健康 ⑥ 神経	神経の働きについて学びます。	評価方法		出席数とテストの点数
備考 (関連する資格・試験等)					
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		
参考書として 食品成分表 実教出版					