

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	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	「人の体の仕組み」「運動」「栄養」「休養」[健康とは何か]
授業の概要	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「人の体の仕組み」「運動」「栄養」「休養」について科学を通じた視点から学びます。
期待される学習成果（目標）	人体の構造と機能について、もっとも基本を学びます。将来、子供に関わる職業に就く学生にとっては必須の「人体の構造」。どのように体を正常に保つことが出来るのかが「機能」。それを学ぶことで様々な現象の理由がわかる為の人体に関する基本が身に付きます。

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	疲労と休養	睡眠、休養の取り方について学びます。
第2講	健康を測る	健康についてのさまざまな測定法を学びます。	第10講	栄養の基本的知識1	栄養素の種類と機能、食物の消化吸収過程を学びます。
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	栄養の基本的知識2	栄養素の種類と機能、食物の消化吸収過程を学びます。
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	子供の健康と栄養	子供の発育発達と食生活を学びます。
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 ⑤感覚器運動器	生殖器や発生学について学びます。目、耳、鼻などの感覚器について学びます。	第14講	健康科学について	健康の為に、環境をどのように整えるのか、についてまとめます。
第7講	人体のしくみと健康 ⑥神経 ⑦運動器	神経の働きについて学びます。骨、筋肉の働きについて学びます。	第15講	運動について	運動と人体について学びます。
第8講	感覚器	五感はどうやって感じるのかについて学びます。	定期試験		授業で重点的に話した点を学びます。
評価方法		出席11回以上。レポート一回の提出（所定の事が出来るまで再提出）。これにより試験を受験でき、試験による採点になります。			
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		
医学書院 目で見える体のメカニズム 堺章 子どもの食と栄養 理論と演習、実習 呉繁雄、廣野治子 医歯薬出版株式会社 新選食品成分表改訂版 実教出版					