

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	秋

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）	将来、子供に関わる職業に就く学生にとっては必須の「人の構造と機能」。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	人のしくみと健康 ① 消化器	人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					