

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	清水 将之	1年次	秋

授業のキーワード	健康、ライフスタイル、ライフステージ
授業の概要	より望ましいライフスタイルを獲得するための知識を学びます。特に、青年期というライフステージに必要な健康に関する知識を学んでいきます。
期待される学習成果（目標）	健康なライフスタイルを獲得するための様々な知識を学べます。

授業展開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第1講	①オリエンテーション ②トレーニングの原則	①授業の進め方、成績評価の方法、担当者自己紹介、質疑応答。 ②トレーニングの7原則	第9講	身体の構造と機能(1)	骨、関節、筋肉の構造と機能について学びます。
第2講	「体育」の定義	「知育」「徳育」「体育」と三育主義	第10講	身体の構造と機能(2)	神経系の働き、乳幼児期における神経系の発達について学びます。
第3講	「健康」の定義	W.H.O.の世界保健憲章（前文）に見る「健康」	第11講	身体の構造と機能(3)	呼吸器の働きについて学びます。
第4講	「体力」の定義	防衛体力と行動体力、体力の構成要素	第12講	感染症	感染症の種類、感染経路、感染症予防の手段について学びます。
第5講	様々な指数(1)	BMIによって何が評価できるのか。指数を算定・評価します。	第13講	子どもと安全管理(1)	遊び環境の変化、子どもと遊び、リスクとハザード、屋外遊具の事故について学びます。
第6講	様々な指数(2)	ブリンクマン指数によって何が評価できるのか。指数算定・評価します	第14講	子どもと安全管理(2)	保育施設における事故について学びます。
第7講	様々な指数(3)	ブリンクマン指数によって何が評価できるのか。指数算定・評価します	第15講	まとめ	授業の振り返りを行います。
第8講	水分補給量	生活やスポーツ時に必要な水分量を算定します。	定期試験		毎回小テスト実施。定期試験は実施しない。
評価方法		小テスト点：80点※毎回実施。 平常点:10点分→欠席回数が3回を超過する学生は10点分を減点。授業態度点：10点→迷惑行為は10点分を減点。※詳細はリク時時に説明。			
使用する教科書（必ず購入してください）			参 考 文 献		
なし					