

講義名称	健康科学論	担当教員名	清水 洋生
科目群	共通基礎 (B)		
科目区分等	保健体育 (PE) 必修	単 位	1
対象学年次	1年・秋学期	ナンバリング	CBPE1117

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

回	テーマ	内 容
1	オリエンテーション	授業の進め方、成績評価の方法、質疑応答
2	「体育」の定義	「知育」「徳育」「体育」と三育主義。
3	「健康」の定義	W. H. O. の世界保健憲章 (前文) に見る「健康」。
4	「体力」の定義	防衛体力と行動体力、体力の構成要素。
5	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。
6	様々な指数 (2)	カウプ指数、ローレル指数によって何が評価できるのか。指数・評価を算定します。
7	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。
8	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。
9	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。
10	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。呼吸器の働きについて学びます。
11	運動 (スポーツ) 外傷	運動 (スポーツ) 時の外傷における救急処置について学びます。
12	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。
13	健康な生活設計	薬物、アルコール、たばこと健康について学びます。
14	ストレスと健康	ストレスの身体への反応、運動とストレスの関係について学びます。
15	まとめ	授業のまとめと振り返りを行います。

定期試験	授業中に小テストを実施します。
授業時間外学習	<ul style="list-style-type: none"> 具体的な準備学習内容は、前時授業内で周知します。 毎授業配布するレジュメをもとに、再学習し深化させること。
評価方法	小テスト (40%)、提出物・課題 (40%)、授業への取り組み (20%)
使用する教科書 (必ず購入してください)	なし
参考文献	適宜紹介します。