

| | | | |
|-------|--------------|--------|----------|
| 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。 |