

講義名称	健康科学論	担当教員名	後藤 香織
科目群	教養科目 (LA) CA1・DI1・DI2		
科目区分等	体育 (PE) 必修	単 位	1
対象学年次	1年・秋学期	ナンバリング	CLAPE1117

授業のキーワード	健康 WHO 栄養 運動 睡眠
授業の概要	健康を維持する方法を知ることが、高齢化社会においても、また子どもと関わる次世代の基礎知識として、大事な学問分野になります。学生諸君が自分や家族の健康を維持し増進する方法を学習することは重要なことです。
期待される学習成果 (目標)	私たちの体は表面からは中で起こっている変化を直接見ることはできませんが、基礎的な知識を得て兆候を知る事で、変化を予想し適切に対応することが可能です。健康に生きる方法を得ることができます。

授業展開		
回	テーマ	内 容
1	オリエンテーション	授業の説明など
2	健康とは	WHOの定義 健康を測る方法 計算方法など
3	肥満とやせ	子供に多くなっている肥満、女性に多いやせ これらを学びます
4	休養と睡眠	健康の三要素と質の高い休養を取る方法を学びます
5	体のしくみ	体の構造について、子供から高齢者までの変化も学びます
6	運動と筋肉と代謝	運動と運動器である筋肉を学びます
7	脳と神経	体をコントロールしている脳と神経について学びます。
8	血液と呼吸と循環器	体に酸素を送るしくみを学びます
9	感覚器	体外からの情報を得るための感覚器を学びます
10	骨	骨と女性に多い骨粗しょう症と予防を学びます
11	免疫について	自分で自分を守るしくみを学びます
12	栄養と消化	外から食べ物を得て、どうやって取り込むのかを学びます
13	ホルモンと体の調節	ホルモンの働きとそれらの活用方法を学びます
14	腎臓と水分の調節	水分やミネラルの調節方法を学びます
15	まとめ	14回の授業をふりかえります

定 期 試 験	試験期間中に筆記試験をします
授 業 時 間 外 学 習	溢れる健康情報について、正しいかどうかをいつも考え調べるように努めてください
評 価 方 法	定期試験 (50%) 出席 (30%) 前向きな学習態度 (20%)
使用する教科書 (必ず購入してください)	なし 資料をつくり配布します
参 考 文 献	適宜紹介