

# 授 業 概 要

(こども保育科)

授業のタイトル (科目名) 健康科学	授業の種類 ( <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">講義</span> ・ 演習 ・ 実習 )	授業担当者 北 進司	当該科目における実務経験 高等学校教員
授業の回数 15 回	時間数 (単位数) 30 時間 (2 単位)	配当学年・時期 1 年・後期	必修・選択 必修
[授業の目的・ねらい] ・ 生涯を通して、心身ともに健康な生活をおくるための知識を学ぶ。			
[授業全体の内容の概要] ・ ライフステージ各期のめざすべき健康な体力作りとその管理、維持、増進のための適切な運動、休養の意義を修得する。			
[授業終了時の達成課題 (到達目標)] ・ 生涯における健康への自己の認識を確立し、実践できるようになる。			
[授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法]			
1. 現代の健康問題外観 2. 人の心身と健康を知る      身体と健康、心と健康 3.                   "                    遺伝と健康 4.                   "                    適応と健康 5. 健康の基礎                    環境と健康、栄養と健康 6.                   "                    運動と健康－運動の効果、運動と健康－運動による傷害 7.                   "                    生活習慣と健康 8. 社会と健康                    社会と健康 9.                   "                    集団と健康 10.                  "                    経済と健康、法と健康 11. 科学技術と健康                化学物質と健康、情報技術の革新と健康 12.                  "                    交通・輸送の革新と健康 13.                  "                    住宅と健康 14. 健康観と健康に関する社会のしくみ 15. 定期テスト			
[使用テキスト・参考文献] ・ テキスト健康科学 改定第2版 (南江堂)		[単位認定の方法及び基準] ・ 授業態度 ・ 定期試験	
[成績評価の方法と基準] 教科出席率が 80%以上の者に対して、考查点・平常点などを考慮し評価する。			