

科目	保健科学	担当	加藤 幹根	履修学年	1年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	2単位

【授業目標・到達目標】

「健康を保つ」ための学問、それが「保健」である。「保健」を学ぶことで、生涯を通じた健康づくりの基礎を身につけることができる。特に、現代的な健康問題に焦点を当て、自己の健康の維持増進に積極的に取り組めるようにする。

WHOが定義するように“自らの生涯が身体的・精神的・社会的に完全に良好な生活を送ることができる”ようになることを目標とする。

【履修注意】

大学生らしい態度で受講すること。また、毎回のレポートを提出すること。資料は適宜配布する。全出席を基本とする。1/3以上の欠席は単位を認めない。(遅刻2回は、欠席1回とする)

【評価方法】

定期試験、中間まとめ、毎授業のレポート・課題、出席状況によって総合的に評価する。

【試験について】

筆記試験

再試験対象者の条件： 不合格者のうち、課題レポートがすべて提出され、筆記試験が40点以上の者

【予習・復習】

学習時間は1単位45時間が文部科学省の指針である。本科目は2単位科目なので、90分の講義に対して90分以上の自宅学習(予習, 復習)が必要とされる。その内容を講義中に指示するので、次の講義までに自主性を持って取り組むようにする。

【教科書】

購入教科書なし

【参考書】

書籍名: 現代保健体育 改訂版 著者: 高石昌弘 ほか 出版社: 大修館書店

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	保健科学を学ぶにあたって	オリエンテーション
2	健康について①	健康, 健康水準, 人口動態統計, 死亡率, 平均余命, 健康寿命
3	健康について②	QOL, ヘルスプロモーション, 健康日本21, 健康増進法
4	健康について③	WHO, UNICEF, UNEP, UNFPA, FAO, ILO, 赤十字
5	からだの作りとはたらき①	呼吸器系, 循環器系, 神経系, 内分泌系
6	からだの作りとはたらき②	消化器系, 泌尿器系, 生殖器系, 免疫系
7	からだの作りとはたらき③	骨格系, 筋肉系
8	中間まとめ	中間まとめ
9	生活習慣について	生活習慣病, がん, 脳卒中, 心臓病, 糖尿病
10	たばこについて	喫煙, 急性影響, 慢性影響, 受動喫煙, 分煙
11	飲酒について	飲酒, アルコール, アルコール依存症, アルコール関連疾患
12	薬物乱用について	精神依存, 身体依存, 覚醒剤, シンナー, 大麻, 違法でない薬物
13	医薬品について	薬の歴史, 医薬品の定義・分類, 医薬分業, 薬害
14	感染症について	微生物と病原体, 感染経路, 予防接種, エイズ
15	まとめ	これまでのまとめ
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ