

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科		鍼灸スポーツ学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名		保健体育		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年		1年生		学期及び曜時限	後期	教室名	501教室
担 当 教 員		山根 太治	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》							
・個人及び社会生活における健康・安全について理解を深め、技能を身に付ける ・健康についての自他や社会の課題を発見し、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、目的や状況に応じ他者に伝える力を養う ・生涯を通じて自他の健康の保持増進やそれを支える環境づくりを目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う							
《成績評価の方法と基準》							
1. 出席点 20％ 2. 期末試験 70％ 3. 平常点 10％							
《使用教材(教科書)及び参考図書》							
配布資料							
《授業外における学習方法》							
資格取得後は他者の健康や安全について指導することとなる。他者を指導する前に自身の健康・安全管理が重要となるため、普段の生活状況や健康管理を怠らないようにすること							
《履修に当たっての留意点》							
まずは自身の健康管理に留意する							
授業の方法		内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と生活習慣について理解し考察する		配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。	
		各コマにおける授業予定	生活習慣病の予防と回復について				
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と飲酒・喫煙について理解し考察する		配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。	
		各コマにおける授業予定	喫煙による健康への影響だけでなく、喫煙マナーについても考える 飲酒による身体器官への影響や精神的な影響について考える				
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と運動の種類に応じた体力について理解し考察する		配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。	
		各コマにおける授業予定	体力の意義を知り、自らの体力を知ることの重要性や体力を高めるための方法について理解を深める				
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康づくりのための運動指針について理解し考察する		配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。	
		各コマにおける授業予定	「ヘルスプロモーション」の定義を理解し、健康を保持・増進するための環境について考える				
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	肥満と痩せの評価について理解する		配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。	
		各コマにおける授業予定	健康的な食生活のための栄養素の働きや食事摂取基準について、正しく理解をもつことができる				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力の特性について理解する	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	体力を構成する要素を知り、運動と体力の関係についての理解を深める		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力測定と評価について①	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	自らの体力を分析し、日常生活のなかで、適切な運動を選択することができる		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力測定と評価について②(トレーニング基礎)	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	安全なトレーニングのための具体的な方策について理解し、その測定方法と評価ができる		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力と加齢について理解する	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	個人の目的や、健康状態、年齢など様々な条件にあわせて、適切なスポーツライフの設計ができる		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と栄養について理解する	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	生活習慣病とのかかわりで、健康的な生活習慣としての「食事」のあり方を考えることができる		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と運動について理解する	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	生活習慣病予防との関連で運動を捉え、運動の種類や方法を適切に選択することができる		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養・運動・休養のバランスについて理解する	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	健康的な食生活のための栄養素の働きや食事摂取基準について、正しく理解をもつことができる。「食事」とともに、基本的な生活習慣としての「運動・休養・睡眠」を重視し、その役割や実践方法について考えることができる		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と薬物について理解する	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	薬物は心身の健康に対して深刻な影響を与えることについて理解することができる		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	健康と薬物について理解する	配布プリント	携帯電話、テレビ、パソコン、雑誌などの身近なものからニュースをみる習慣をつけること。興味のある分野を作ること。
		各コマにおける授業予定	薬物乱用による心身の健康や社会的な影響について、正しく理解することができる		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	後期内容の理解を評価する	配布プリント	前期の範囲を見直すこと
		各コマにおける授業予定	まとめ・評価		