

Minami Kyushu University Syllabus							
シラバス年度	2021	開講キャンパス	都城キャンパス	開設学科		環境園芸学部	
科目名称 [英語名称]	保健講義 [Lecture on Health]			実務経験 教員担当	○	アクティブ ラーニング	○
科目コード	150210	授業形態	講義	単位数	2	配当学年	1年次
教員氏名	竹田 展大			学位授与の方針 との関連	DP1(1)・DP3(2)		
授業概要	<p>本講義では、学生における健康課題について理解を深めることを目的とします。健康とは、基本的に食事・運動・睡眠という3つの習慣で支えられており、自らの健康は、自分自身の生活の管理によって築くべきものであるということをご理解します。生涯にわたる健康づくりにとってどのような取組が必要なのか、そのための健康な身体[解剖学]、健康な精神面[キャリア]を身につけることを、自ら考えられるようにすることが最終目標です。また、授業期間中において学習したこと(資質・能力)を、実際の授業で実践し、今後、関連する授業のためにも生涯身につけることを目指します。【生涯学習力の育成】</p>						
関連する科目	体育実技						
授業の進め方と方法	<p>本講義では、アクティブラーニング型授業を行います。スライドを用いてプリントを配布し、それに沿って授業を行います。必要に応じ、課題解決のためのディスカッションやグループワークを行います。また健康運動実践については、必要に応じて実習を行います。</p>						
授業計画	<p>①ガイダンス ー本授業の概要と進め方の理解。 ②健康と健康増進の概念 ー我が国の現状と健康づくり施策について。 ③生活習慣病とメタボリックシンドローム・メディカルチェック ー健康の概念と現代社会の健康課題について理解する。 ④健康と栄養 ー日本人の食事摂取基準・健康な学生生活の送り方を考える。 ⑤身体の健康と心の健康 ー子ども～大人への心と身体の変化について理解する。健康と栄養・心の関係について理解する。 ⑥健康づくりのための身体活動 ー健康維持のためのトレーニング原則について。 ⑦有酸素運動と無酸素運動について ー各トレーニングについての効果、特性を理解する。 ⑧運動プログラムの作成 ー有酸素運動と無酸素運動を組み合わせた各トレーニングメニューを作成する。 ⑨ウォーミングアップとクールダウン・ストレッチの重要性 ーウォーミングアップの効果、クールダウンの効果を理解する。 ⑩ヘルスプロモーション ー健康と運動の関係について理解する。 ⑪健康観察と健康診断の重要性 ー健康観察とセルフチェックの違い、重要性を理解する。 ⑫ウエイトコントロールとダイエット ーダイエットと減量の違い。自己の適正体重の理解。 ⑬健康と今後のキャリア ー現代社会のストレスと今後の自分の適正キャリアについての理解をする。 ⑭スポーツと健康 ーデュアルキャリアを用いた授業を行い健康とキャリアについて考える。 ⑮自らのライフスタイルを考える ー健康づくりのために必要な自己管理について理解する。 ⑯テスト</p>						
授業の到達目標	<p>(1)現代社会における健康の重要性を理解する。また、健康な生活習慣を身に付けるための必要な知識を理解する。【自己管理能力・生涯学習力】 (2)健康観察の重要性、心の健康問題の背景を理解することで、心身の健康課題の解決に繋がられるようにする。【職業知識・技能の育成】 (3)自らの健康づくりのためのライフスタイルを確立できるようにする。</p>						
授業時間外の学修	<p>各授業ごとに事前に告知する予習や授業後の復習を行う。(毎回1時間程度)～計15時間 開講期間中、自己の健康についてセルフチェックを行う(毎回1時間程度)～計15時間 保健講義に関するレポート課題に取り組む(毎回2時間程度)～計30時間</p>						
課題に対するフィードバック	レポート提出に関して返却、及び解説を行う。 。ライフスタイルについてのアドバイスを行う。	評価方法			①活動意欲—40点 ②授業貢献—30点 ③授業目標達成度—30点		
テキスト	授業中に使用するプリント						
参考書	「健康運動実践指導者」「健康と運動の科学」九州大学健康科学センター（大修館書店）						
備考							