

# Minami Kyushu University Syllabus

Minami Kyushu University Syllabus										
シラバス年度	2023年度	開講キャンパス		都城キャンパス	開設学科		環境園芸学科			
科目名称	保健講義						授業形態	講義		
科目コード	150210	単位数	2単位	配当学年	1	実務経験教員	○	アクティブ ラーニング	○	
担当教員名	竹田 展大							ICT活 用	○	
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	スポーツと健康を同時期に受講しておくことが望ましい。 履修後は、子どもの食と栄養 子どもと食育 小児保健講義IA/IB/IIを履修することが望ましい。									
授業の方法と進め方	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。									
授業計画【第1回】	第1回 ガイダンス：本授業の概要と進め方の理解。 授業のテーマや到達目標および授業の進め方について説明する。									
授業計画【第2回】	第2回 健康と健康増進の概念 我が国の現状と健康づくり施策について。									
授業計画【第3回】	第3回 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 健康の概念と現代社会の健康課題について理解する。									
授業計画【第4回】	第4回 健康と栄養 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。									
授業計画【第5回】	第5回 身体の健康と心の健康 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。									
授業計画【第6回】	第6回 健康づくりのための身体活動 健康維持のためのトレーニング原則について。									
授業計画【第7回】	第7回 有酸素運動と無酸素運動について 各トレーニングについての効果、特性を理解する。									
授業計画【第8回】	第8回 運動プログラムの作成 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。									
授業計画【第9回】	第9回 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 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。									
授業計画【第10回】	第10回 ヘルスポローション 健康と運動の関係について理解する。									
授業計画【第11回】	第11回 健康観察と健康診断の重要性 健康観察とセルフチェックの違い、重要性を理解する。									

授業計画 【第12回】	第12回 ウェイトコントロールとダイエット ダイエットと減量の違い。自己の適正体重の理解。
授業計画 【第13回】	第13回 健康と今後のキャリア 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。
授業計画 【第14回】	第14回 スポーツと健康 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。
授業計画 【第15回】	第15回 自らのライフスタイルを考える 健康づくりのために必要な自己管理について理解する。
授業の到達目標	(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げられるようにする。【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。
学位授与の方針 (DP)との関連	1. 知識・理解を応用し活用する能力-(1)
授業時間外の学習 【予習】	【予習】各授業ごとに事前に告知する予習を行う。(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30分程度)
授業時間外の学習 【復習】	【復習】保健講義に関するレポート課題に取り組む(毎回1時間程度)～計15時間
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います。ライフスタイルについてのアドバイスをを行います。解剖学の名称は必ず覚えるようサポートします。
評価方法・基準	(1)学習意欲-30% (2)レポート課題-20% (3)末試験-50% で評価する。
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	