

科目名	保健	科目コード 007
-----	----	--------------

学年・学科等名	1 学年	全クラス	必修科目
単位数・開講期	1 単位	通年	
総時間数	30 時間		
担当教員	小西 卓哉		

本校の教育目標	4	一般人文科の教育目標	4
---------	---	------------	---

JABEE関連	教育プログラム科目区分	
	教育プログラムの学習・教育目標	
	JABEE基準	

教科書名	最新 保健体育(大修館書店)
補助教材	各テーマに関するプリント資料(現代保健ノート、新聞・雑誌、出版物等)・VTR
参考書	なし

A. 教育目標

個人及び集団の生活における健康・安全についての関心を深め、運動とからだについての正しい知識と実践法に関する学習を進める。健康的なライフスタイルについての理解と実践する生活態度・能力を養う。

B. 概要

前期については健康の増進についての理解を深め、飲酒・喫煙・薬物・性の問題についても身近な問題と認識できるように各種資料を用いながら進めていく。後期についても、運動を実践していくための理論や方法を資料を用いながら進めていく。

C. 学習上の留意点

健康から性に関する分野まではプリントを中心としながら授業を展開していくので、授業で扱った事柄について自らから進んで関心を持ち新聞、インターネット等を活用し身近な問題として生活におうのフィードバックすることが望ましい。

運動実践に関しての授業は、各種資料を用いながら健康と運動についての理解を深めてもらうために、授業内容をノートにまとめ、自ら進んで運動の実践を行うことが望ましい。

D. 評価方法

試験(70%)、レポート・小テスト(20%)、学習ノート(10%)

E. 授業内容

授業項目	時間	内 容
ガイダンス		
1 健康の考え方 (1)国民の健康水準と疾病傾向 (2)健康の成立条件	2	・自己紹介、健康とは何か、授業の概要を理解できる ・生活習慣病を防ぐためのライフスタイルについて考えることができる。 ・ヘルスプロモーションとは何かが理解できる。
2 生活行動と健康 (3)喫煙と健康	3	・タバコの有害成分が、喫煙者、非喫煙者に及ぼす影響を考えることができる。
(4)飲酒と健康	1	・アルコールの一気に飲みなどが体に及ぼす影響を理解できる。
(5)薬物乱用と健康 (6)医薬品と健康	3	・薬物乱用が体や精神に及ぼす影響を理解することができる。 ・医薬品の服用が心身に及ぼす影響を理解することができる。

授業項目	時間	内 容
(前期中間試験)	1	
3 生涯を通じる健康 (7)思春期と性 (8)受精・妊娠・出産の生理	3	・思春期における性的な変化を異性も含めて理解することができる ・受精・妊娠・出産の生理を理解することができる。
(9)結婚と健康 (10)家族計画	3	・結婚や受胎調節の正しい知識をもち、家族計画について考えることができる
(前期末試験)		
1 運動とからだの健康 (1) 運動不足の実態 「運動不足病」を考える ウォーキングについて	3	・運動不足の実態がわかる。 ・「運動不足病」とは何かが理解できる。 ・基礎代謝の意味がわかる。 ・ウォーキングの効果について理解できる。
(2)運動の身体への影響と効果 運動不足の害 運動と寿命 生活習慣病の危険因子	4	・人間は運動しないとどうなるか(運動不足の害)がわかる。 ・ベッドレスト実験について理解できる。 ・運動と寿命に関する諸研究のデータを知る。 ・生活習慣病の危険因子(リスクファクター)を理解できる。
(後期中間試験)	1	
2 健康生活と生涯スポーツ (3)トレーニングの原則	2	・健康、体力を高めるトレーニングの実際がわかる。 ・トレーニングの7原則について理解できる。
(4)ウェイトトレーニングの基礎 「ビッグ3」の要点	2	・ウェイトトレーニングの基礎理論がわかる。 ・基本三種目の実施要領がわかる。
(5)生活習慣病と運動	2	・運動(有酸素運動)には生活習慣病の予防・治療効果があることを理解できる。
(学年末試験)		

F. 関連科目