

佐野短期大学シラバス2013

科目名 Subject Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
保健体育講義 Lecture of Health & P.E.		1年	後期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態		授業の性格	
2単位	講義		選択 (教職課程必修(英語・栄養教員免許二種・幼稚園教諭二種))	
当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目				
運動生理学 発育発達論 機能的解剖学				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
各教員免許取得に必要な科目				
担当者に関する情報				
氏名		研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス
山内健次		本館2階	木曜・金曜 9:00～16:00 (授業時間中は除く)	授業中に指示します
授業の概要				
宇宙飛行士は、無重力の生活ではからだに対する負荷が弱いために、筋力低下による歩行の困難やカルシウムやリンの体外放出による骨の弱化が起ってしまう。すなわち人間が生きていくうえで身体活動(からだへの負荷)は必要不可欠なものであることがわかる。この講義では、①運動と生活習慣病 ②骨や筋肉などからだの仕組み ③神経系の役割 ④フィットネスに効果的なトレーニング方法 ⑤健康なからだ作りのための栄養 ⑥ストレスを解消するための余暇生活の必要性などを学習する。				
授業の到達目標				
①病気や怪我の因子を知り、健康の維持方法に結びつけることができる。 ②からだのしくみ(骨や筋肉、臓器、神経)についての名称や役割が、理解できるようにする。 ③運動やトレーニングを実施する際の、基本的な方法や注意点を理解できるようにする。 ④喫煙することによる、人体への影響を理解することができる。				
授業の方法				
授業用配布資料による講義、心肺蘇生法を含んだ救急法の実技、DVDによる視聴覚教育				
学習の成果				
①からだの各器官の名称やはたらきが理解でき、健康保持増進に役立つアドバイスができる。 ②運動が色々な疾病に対する予防効果があることがわかり、運動の実践につなげることができる。 ③体力向上のために行なう運動を、自分自身で実践することがことができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス(受講にあたっての服装や態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法)			
第2回目	健康・体力づくりの必要性①(健康の定義 生活習慣病)			
第3回目	健康・体力づくりの必要性①(体力の定義 体力の分類 スキャモンの発育曲線健康の定義)			
第4回目	健康・体力づくりの必要性③(老化 直立二足歩行による生活変化 ベッドレスト実験 ライフスタイルと健康)			
第5回目	身体(からだ)のしくみを知る①(骨の種類と構造 骨芽細胞と破骨細胞 骨端軟骨 骨髄 大泉門 脊柱)			
第6回目	身体(からだ)のしくみを知る②(歯 関節の構造 関節リウマチ 筋肉の種類と構造 骨格筋の構造)			

第7回目	神経系のしくみ①（神経系の分類　中枢神経と抹消神経（体性神経系））	
第8回目	神経系のしくみ②（末梢神経（自律神経系）　ストレスとその対処法	
第9回目	余暇生活の重要性	
第10回目	レジャーとレクリエーション	
第11回目	運動処方（健康診断書の数値の読み方　RMR　METS　RPE　心拍数）とトレーニング理論	
第12回目	運動と肥満・栄養（BMI 指数とカウプ指数　体脂肪率の測定法　三大栄養素とビタミン・ミネラル）	
第13回目	飲酒・喫煙がからだに及ぼす影響	
第14回目	救急手当と応急手当の例（心肺蘇生法　気道内異物除去　創裂刺傷　骨折・捻挫の固定法　熱傷　鼻血等）	
第15回目	定期試験とまとめ	
成績評価の方法と基準		
評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	30%	・質問に対して自分の考えを的確にまとめ発言している。 ・配布レジメに必要事項が記入されている。
レポート		
調査報告書		
小テスト		
中間・学期末試験	70%	試験直前の講義内で出題内容を説明する
発表内容（態度含む）		
その他		
教科書と参考図書		
教科書：授業内で指示する 参考図書：「ぜんぶわかる人体解剖図」成美堂出版　「からだのしくみと病気がわかる事典」日本文芸社		
履修上の心得・ルール		
・教室への飲食物不可と携帯電話の厳禁		