

保健体育	1年	前期	後期	講義1単位	担当教員名	齋藤寧
	卒必	幼必	保必			
授業のテーマ及び到達目標 ① テーマ： 健康の維持増進が健康的な生活習慣の確立にかかっていることを理解する。 ② 目標 健康と食事・睡眠・運動の関連について学び、自分の生活に生かそうとする。						
授業の概要 生活習慣病や心の病気にかかっている人が急激に増加している現代である。健康を維持するのが難しい過酷な環境であるといわれているが、そんな中で健康を維持増進するにはいかに健康的な生活習慣を確立するかにかかっている。健康の基本を「食事・睡眠・運動」に焦点を当てて学び、また喫煙や笑顔と健康の関連についても着目させ、さらに体のしくみや応急手当についての基本を含め毎日繰り返されている生活習慣を見直し前向きに取り組もうとする意識を高めたい。						

授業計画

コマ(回)	項 目	内 容
1	オリエンテーション 健康とは	講義の目標・評価について 健康の定義
2	健康と運動	ルーの法則、ラジオ体操の効果、体力について
3	健康と睡眠・食	睡眠負債の状況把握、睡眠の必要性、睡眠の質
4		食の安全、栄養バランスのとれた食事
5	健康と喫煙・笑顔、体のしくみ	健康と喫煙・笑顔との関係（快食・快眠・快便）
6		骨格、筋肉、循環器、内臓、神経 等
7	応急処置（手当て）	骨折、ねん挫、やけど、止血法、傷病者の管理等
8	健康維持増進（健康づくり）	健康維持増進のための留意点（課題・レポート 等）
定期試験	なし	
テキスト	なし	
参考図書	家庭の医学（小学館）	
教員の 評価方法	課題・レポート内容・小テスト等（70%）・学習態度（30%）を総合して評価	
準備学習等 履修上の留意点	健康の維持増進という観点から自分の日常生活を見直す。	