科目コード	記号	科目名	学年	単位・時間	必修・選択	授業形態	単位種別
3015	MEG22-2	保健体育Ⅰ(保健):Health & Physical Education Ⅰ	1ME	1・50分	必修	講義・通年	履修単位
教員名		藤岩 秀樹 : FUJIIWA Hideki					

授業概要

本授業では、“からだ”と“こころ”を手がかりに、生き生きとした生活を実践するための“知恵”を養うことを第一義的な目的とする。

到達目標	評価方法
1. “いのち”の尊さ、大切さについて考えることができる。 2. “からだ”と“こころ”のはたらき、仕組みを科学的根拠にもとづいて理解できる。 3. 生き生きとした生活を送るための“知恵”を会得できる。	評価方法は、①期末テスト(2回)、②レポート、課題、実習で評価する。 評価基準は、①70%、②30%とする。

学習・教育目標	(F)	JABEE基準1(1)	

授業計画

前期 回	項目	内容	後期 回	項目	内容
第1	オリエンテーション	自己紹介、授業の進め方について説明する。	第16	飲酒と健康①	飲酒の健康影響について概観する。
第2	健康度チェック	健康度チェックをおこない、自分自身の“からだと健康”について考えさせる。	第17	飲酒と健康②	アルコールの作用と長期飲酒の影響について説明する。
第3	私たちの健康のすがた	わが国の健康水準向上の背景、健康問題変化の背景について説明する。	第18	飲酒と健康③	アルコール体質テストを行い、自身のアルコール体質について考えさせる。
第4	生活習慣と日常の生活行動①	運動実習をとおして、“適度な”運動について考えさせる。	第19	脳の働きとからだの反応①	棒反応テストをとおして、大脳新皮質の働きとからだの反応について考えさせる。
第5	生活習慣病と日常の生活行動②	生活習慣病とその予防方法について、とくに運動と休養の観点から説明する。	第20	脳の働きとからだの反応②	寒冷昇圧テストをとおして、脳幹の働きとからだの反応について考えさせる。
第6	生活習慣病と日常の生活行動③	生活習慣病とその予防方法について、とくに栄養(食事)の観点から説明する。	第21	脳の働きとからだの反応③	寒冷昇圧テストをとおして、脳幹の働きとからだの反応について考えさせる。
第7	喫煙と健康①	喫煙による健康影響について概観する。	第22	心身の相関とストレス	こころとからだが相互に影響しあう関係とストレスついて説明する。
第8	喫煙と健康②	たばこの有害物質と受動喫煙について説明する。	第23	薬物乱用と健康①	薬物乱用の健康影響について概観する。
第9	日常的な応急手当	日常的なけがの応急手当の手順や方法、とくにRICE処置について説明する。	第24	薬物乱用と健康②	薬物の種類、乱用の定義と現状、対策について説明する。
第10	熱中症の発生と予防	熱中症の発生条件、予防と応急手当について概観する。	第25	思春期と健康	思春期におけるからだとこころの変化の特徴について説明する。
第11	心肺蘇生法①	心肺蘇生法の意義と原理、方法について説明する。	第26	性への関心・欲求と性行動の選択	思春期における性意識と性行動の現状について説明する。
第12	心肺蘇生法②	訓練用人形を用いて、心肺蘇生法の実習を行う。	第27	性感染症とその予防	性行為感染症の現状と、これに対する個人や社会の対策について説明する。
第13	心肺蘇生法③	訓練用人形を用いて、心肺蘇生法の実習を行う。	第28	妊娠・出産と健康	受精・妊娠・出産の過程について説明する。
第14	心肺蘇生法④	心肺蘇生法のスキルについて確認を行う。	第29	避妊法の選択と人工妊娠中絶	家族計画の意義と避妊方法、さらには人工妊娠中絶が女性の心身に及ぼす影響について説明する。
第15	中間まとめ	前期学習事項についてのまとめを行う。	第30	まとめ	全体の学習項目のまとめを行う。また授業評価アンケートを実施する。

関連科目	保健体育Ⅰ(体育分野)
教科書	現代保健体育(大修館書店)
参考書	
授業評価・理解度	最終回に授業評価アンケートを行う。
副担当教員	
備考	