

科目群	科目区分等	科目名	担当教員名	対象学年次	学期
共通基礎	1単位 保健体育	健康科学論	後藤 香織	1年次	春

授業のキーワード	「人の体の仕組み」「運動」「栄養」「休養」[健康とは何か]
授業の概要・目的 及び修得させる知識・技能	はつらつと日々を楽しむことのできる暮らしを実現するためには「健康」であることが必要です。そのために「人の体の仕組み」「運動」「栄養」「休養」について科学を通じた視点から学びます。
履修のアドバイス・ 前提科目等	特に必要な科目はありませんが、高校の生物学、家庭科、保健体育の延長にあるものです。

授業展開

	テーマ	内 容		テーマ	内 容
第1講	健康とは何か	健康の概念について公衆衛生学的見地から学びます。	第9講	疲労と休養	睡眠、休養の取り方について学びます。
第2講	健康を測る	健康についてのさまざまな測定法を学びます。	第10講	栄養の基本的知識1	栄養素の種類と機能、食物の消化吸収過程を学びます。
第3講	人体のしくみと健康 ①消化器	人体のなかで消化器官の機能について学びます	第11講	栄養の基本的知識2	栄養素の種類と機能、食物の消化吸収過程を学びます。
第4講	人体のしくみと健康 ②脳、内分泌	脳の解剖学、生理学、および内分泌系による調節機構を学びます。	第12講	子供の健康と栄養	子供の発育発達と食生活を学びます。
第5講	人体のしくみと健康 ③循環器	血液循環、血液、免疫機構について学びます。	第13講	栄養学(病気と栄養)	成人病と栄養について、特に糖尿病について学びます。
第6講	人体のしくみと健康 ④生殖器 ⑤感覚器運動器	生殖器や発生学について学びます。目、耳、鼻などの感覚器について学びます。	第14講	健康科学について	健康の為に、環境をどのように整えるのか、についてまとめます。
第7講	人体のしくみと健康 ⑥神経 ⑦運動器	神経の働きについて学びます。骨、筋肉の働きについて学びます。	第15講	テスト	ノートのみ持ち込み可 普段からよくまとめておいてください
第8講	運動	運動とエネルギーについて学びます。	評価方法		出席数 15%とテスト点数 85%
備考 (関連する資格・試験等)	授業中の私語、歩行、音楽聴くこと、歌うこと、化粧、悪質な授業妨害その他、常識を逸脱した行為を犯した学生へは単位は与えません。				
使用する教科書(必ず購入してください)			参 考 文 献		
徹底図解 からだのしくみ—組織の構造から遺伝のメカニズムまで(カラー版徹底図解) 新星出版社 子どもの食と栄養 理論と演習、実習 呉繁雄、廣野治子 医歯薬出版株式会社 新選食品成分表改訂版 2012 実教出版					