

科目ナンバー	B2408	要件	教職必修 保育必修	授業形態	講義	対象学生	I A B
授業科目	健康とスポーツ（概論）						
実施期	後期後半	単位数	1単位	授業者	平田 綾子		
【科目の概要】							
健康とは我々の生活において非常に大切な要因であることを理解し、健康になるには如何に毎日を過ごすか考える。また、健康あるとは身体的に考えがちであるが、精神的にも社会的にも健康で過ごすためには、最近の社会情勢を踏まえて如何にすればより健康でいられるかを考える。							
【この科目を通して獲得を目指す力】							【関連DP】
ア	健康の意味を理解する。						1-b
イ	身体の発達とその特徴を理解し、自分や家族が健康的な生活を送れるする力を身に付ける。						3-b
ウ	日々の生活をより安全快適に過ごすために、よりよい行動様式を身に付け実践する力を身に付ける。						4-a
【授業の内容】				【実施日】	【授業時間外学習の内容】		
1	WHOの健康の定義について。			月 日	家庭でしている健康的な習慣を見つける。（1時間）		
2	精神的健康： 現代人と精神衛生について			月 日	自分は社会的に健康であるか考える。（0.2時間）		
3	身体的健康： 現代人の運動と健康について			月 日	一日に何歩歩いているか計測する。（1時間）		
4	子供の身体的発育と健康 ・ 1 スキャモンの発育曲線について			月 日	第2次性徴について調べておく。（0.5時間）		
5	子供の身体的発育と健康 ・ 2 プレゴールデンエイジと健康発育について			月 日	スケーターの年齢について調べておく。（0.2時間）		
6	子供の身体的発育と健康 ・ 3 ゴールデンエイジの特徴と健康について			月 日	ポストゴールデンエイジについて調べておく。（0.5時間）		
7	行動と行動様式： 適応機制について			月 日	自分が一日でとる行動がどの適応機制になるか考える。（0.5時間）		
8	学んできた健康についていかに生かせばよいかを考える。まとめと試験			月 日	合理的機制で自分はどれぐらい処理をしているか調べる。		
【教科書・テキスト】 プリント教材を適宜配付して使用する				【成績評価の方法】 取組状況40% 試験60%			
【参考書・教材】 適宜紹介する							
【履修要件及び履修上の注意事項】 授業に3分の2以上出席した（欠席が2回まで）学生を評価対象にする。							
【履修上の遵守事項】 事前に配布した資料を必ず持参すること。							
【連絡先・オフィスアワー】 連絡先：アリーナ管理室1F オフィスアワー：木曜日12：10～							

＜チェックシート＞					
指標		基準	レベル 1	レベル 2	レベル 3
ア	世界保健機関の仕組みと内容の理解		世界保健機関の組織がわかる。	世界保健機関日本支部の提唱している健康の定義が理解できる。	身体的に健康だけではなく社会的に精神的にも健康である意味を理解し、健康であることを意識して生活できる。
イ ①	スキヤモンの発育曲線による身体発育の理解		発育曲線の特徴が理解できる。	一般型の特徴で男子が女子より発育がなぜ遅くなるか理解できる。	女性ホルモンの分泌が一般型の成長を止める事を理解して自分の体に起こっている変化がわかる。
イ ②	ゴールデンエイジの理解		ゴールデンエイジと呼ばれる年齢について理解している。	プレゴールデンエイジの時期をいかに過ごせば良い効果が出るかが分かる。	ポスト・インディペンデント各年齢に於いての特徴が理解できて、説明をすることができる。
イ ③	コーディネイショントレーニングの理解		コーディネイショントレーニングの意味を理解している。	コーディネイショントレーニングを自分が実際にやってみることができる。	コーディネイショントレーニングを子供達や仲間とできて調整力を楽しく身に付けることができる。
ウ	適応機制を理解して自分の生活に活かす力		適応機制の内容を理解する。	障壁の内容を理解して、取り除く方法を考えて実践する。	日々の生活に於いて自分が多くとっている機制は何かを理解して、より良い機制を多くとることができる。
この科目を通して学んだこと、獲得できた力、できなかった課題等					