

①科目名	身体を守る健康知識(講義)	②科目ナンバー	HN-HC2204-H	③担当者名 (実務経験名)	非常勤講師 瀧内 駒子 (看護師・健康管理士一般指導員)	
④履修期	2年 前期		⑤卒業単位	選択 2単位		
⑥免許・資格	健康管理士必修					
⑦授業概要	健康を支える柱のひとつである運動について学ぶとともに、薬や東洋医学、応急処置について学び、健康を管理し体を守るために役立つ知識を身につけることを目的とする。					
⑧到達目標	知識・理解	健康を管理するための方法について説明できる。				
	思考・判断	健康を阻害する因子に気づきの確な指導をすることができる。				
	態度・興味・意欲	専門職としてふさわしい態度や意欲、協調性に関して深い認識をもつことができる。				
	技能・表現	健康を管理するための指導方法をプレゼンテーションできる。				
⑨授業計画	ア) 授業内容		イ) 事前事後学習内容(予習・復習)		ウ) 時間 (時間/週)	
	1	ガイダンス	配布物(B5サイズ)を整理するファイルを準備してくる。		4	
	2	運動と健康①運動が心身に与える影響	p.2~7を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	3	運動と健康②介護予防のための運動	p.53~62を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	4	ロコモティブシンドローム事例の検討	事例を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	5	介護①高齢化の状況	p.67~69を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	6	介護②介護保険制度誕生の背景	p.69~83を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	7	介護③日常生活活動での介護	p.90~100を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	8	救急蘇生法①心肺蘇生の流れ	p.101~112を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	9	救急蘇生法②命を脅かす怪我への対応	p.112~117を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	10	社会復帰を目指す事例の検討	事例を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	11	体を守る薬の役割①薬の役割	p.118~124を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	12	体を守る薬の役割②薬の相互作用	p.125~131を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	13	東洋医学	p.132~143を読んでレポートにまとめてくる。		4	
	14	資格試験対策①健康知識	1~13回までの復習をしてくる。		4	
	15	資格試験対策②健康のためのアドバイス	1~13回までの復習をしてくる。		4	
⑩成績評価方法		知識・理解	思考・判断	態度・興味・意欲	技能・表現	評価割合
	筆記試験	○	○			70%
	レポート					
	課題					
	実技		○		○	20%
	受講態度			○		10%
その他()						
⑪フィードバックの方法	事前学習課題は、口頭によりフィードバックを行います。					
⑫教科書	健康管理士一般指導員・健康管理能力検定1級テキスト6体を守る健康知識					
⑬参考書	無し					
⑭アクティブ・ラーニング	グループワーク・ディスカッション・プレゼンテーション					
⑮ICT活用	e-ラーニングサイトを用いて、授業資料等の提示、小テスト、課題提出等を行います。					
⑯メッセージ・備考	事例を通して健康を管理するための指導方法について一緒に考えていきましょう。					
⑰関連科目	心の健康管理、健康と環境					