

科目名	食生活と健康						
授業形態	履修形態	単位数	年次	開講期			
講義	選択	2	1	前期			
担当者名	末吉奈保美	関連する資格					
<b>授業概要</b> 保育士をめざす学生にとって、望ましい食生活と健康についての考え方、知識等について学び、健康的な食生活のあり方と実践方法を習得する。グループ学習を通して、健康づくりに必要な知識を身につけることを目的とする。							
<b>到達目標</b> 健康的な食生活について、理解し実践できる。			<b>成績評価方法</b> 受講態度およびレポート、定期試験などにより総合的に評価する。				
評価項目	評価基準						
	知識理解	思考判断	関心意欲	技能表現	態度	その他	評価割合(%)
定期試験（中間・期末）	○	○	○				50
小テスト、授業内レポート	○	○	○	○			20
宿題、授業外レポート							
授業態度・授業参加度			○		○		20
プレゼンテーション							
グループワーク	○	○	○		○		10
演習							
実習							
授業計画と概要				アクティブラーニング			
1) 健康について考える				グループワーク			
2) 自分の食生活について考える				グループワーク			
3) 食事のバランスについて考える				グループワーク			
4) 野菜摂取について考える				グループワーク			
5) 朝食について考える				グループワーク			
6) 間食について考える				グループワーク			

7) 外食・中食について考える	グループワーク
8) 偏食について考える	グループワーク
9) 食事と身体の関係について考える	
10) あなたに必要なエネルギーについて考える 1	グループワーク
11) あなたに必要なエネルギーについて考える 2	グループワーク
12) あなたの骨は大丈夫ですか ~ダイエットの落とし穴~	
13) あなたの腸は快調ですか	
14) 食事のマナーについて考える	
15) 食事が変われば人生が変わる	
授業外学習	
健康のこと、食事のことに興味を持つ。	
テキスト、参考書、教材	関連する科目
必要に応じて資料を配布する。	子どもの食と栄養 体育講義 健康スポーツ
備考	
授業中は私語をせず、携帯電話の電源はオフにすること。 配布資料は活用できるように、ファイルに整理すること。 【オフィスアワー】末吉奈保美 sueyoshi@ube-c.ac.jp	