

平成30年度 弘前大学教員免許状更新講習 シラバス

開設者	弘前大学	講習番号	C10																																																				
必修・選択必修・選択区分	選択領域	講習時間数	6時間	受講予定人数	40名																																																		
対象職種	教諭 養護教諭 栄養教諭	主な対象者	栄養教諭、養護教諭、小・中・高等学校教諭、学校栄養職員等																																																				
講習の名称	青年と壮年の食育と健康																																																						
開設日	平成30年7月26日(木)	開催地	青森県弘前市																																																				
講習会場	東北女子大学 (弘前市清原1丁目1-16)																																																						
講師氏名	★ 西田 由香(東北女子大学), 妹尾 良子(東北女子大学)、 松本 範子(東北女子大学), 出口 佳奈絵(東北女子大学)																																																						
講習内容	生活リズムの乱れと朝食欠食が多い世代である。朝食は体内時計の維持に重要で、規則正しい食習慣は効率よく仕事をするために大切である。また、生活習慣のリスク低減にもプラス効果がある。青森県の短命には減塩中心でなくまるごとの栄養学で見直す必要がある。																																																						
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりにおける食の大切さを理解し、食育指導者としての視点を養う。 ・食育における青年期・壮年期の現状と課題を理解し、解決策を考えることができる。 																																																						
講習方法等	【講義・演習】 主に講義形式で行い、最後に意見交換の時間を設ける。																																																						
時間割	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;">(時間)</td> <td style="width: 55%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 10%;">(担当講師)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>9:00 ~ 9:30</td> <td>受付</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>9:30 ~ 9:40</td> <td>オリエンテーション</td> <td></td> <td>西田 由香</td> </tr> <tr> <td></td> <td>9:40 ~ 10:40</td> <td>講義1) スポーツと夏と水分補給</td> <td></td> <td>松本 範子</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10:50 ~ 11:50</td> <td>講義2) 生活習慣病の予防と付き合い方</td> <td></td> <td>西田 由香</td> </tr> <tr> <td></td> <td>12:50 ~ 13:20</td> <td>講義3) ライフスタイルと健康づくり</td> <td></td> <td>出口 佳奈絵</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13:20 ~ 14:20</td> <td>講義4) 食と健康づくりのActive cook</td> <td></td> <td>妹尾 良子</td> </tr> <tr> <td></td> <td>14:30 ~ 16:00</td> <td>演習 青年と壮年の食育と健康を考える</td> <td></td> <td>全教員</td> </tr> <tr> <td></td> <td>16:00 ~ 17:00</td> <td>試験</td> <td></td> <td>西田、出口</td> </tr> <tr> <td></td> <td>17:00 ~ 17:15</td> <td>評価表記入</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>※休憩時間は適宜設けます。</p>						(時間)			(担当講師)		9:00 ~ 9:30	受付				9:30 ~ 9:40	オリエンテーション		西田 由香		9:40 ~ 10:40	講義1) スポーツと夏と水分補給		松本 範子		10:50 ~ 11:50	講義2) 生活習慣病の予防と付き合い方		西田 由香		12:50 ~ 13:20	講義3) ライフスタイルと健康づくり		出口 佳奈絵		13:20 ~ 14:20	講義4) 食と健康づくりのActive cook		妹尾 良子		14:30 ~ 16:00	演習 青年と壮年の食育と健康を考える		全教員		16:00 ~ 17:00	試験		西田、出口		17:00 ~ 17:15	評価表記入		
	(時間)			(担当講師)																																																			
	9:00 ~ 9:30	受付																																																					
	9:30 ~ 9:40	オリエンテーション		西田 由香																																																			
	9:40 ~ 10:40	講義1) スポーツと夏と水分補給		松本 範子																																																			
	10:50 ~ 11:50	講義2) 生活習慣病の予防と付き合い方		西田 由香																																																			
	12:50 ~ 13:20	講義3) ライフスタイルと健康づくり		出口 佳奈絵																																																			
	13:20 ~ 14:20	講義4) 食と健康づくりのActive cook		妹尾 良子																																																			
	14:30 ~ 16:00	演習 青年と壮年の食育と健康を考える		全教員																																																			
	16:00 ~ 17:00	試験		西田、出口																																																			
	17:00 ~ 17:15	評価表記入																																																					
履修認定の方法	筆記試験																																																						
成績評価の方法・基準等	成績評価は、講習の担当者が行う試験の成績や講習中の演習成果等から総合的に判断します。評価基準は、総合点で60点以上を合格とします。																																																						
教材等	使用する教材(プリント)はこちらで用意します。																																																						
備考	会場は土足厳禁です。スリッパはありますが、内履きを持参されても結構です。 H29年度に「C10 からだのリズムと食育」「C11 おいしさの科学と健康」「C13 実験で学ぶ食育とスポーツ栄養」を受講された方は、講習内容が一部重複するため、受講できません。																																																						