

科目名	健康科学	英文表記	Health Science	2012年3月21日
科目コード	3010			
教員名: 和多野 大				作成
技術職員名:				
対象学科/専攻コース	学年	必・選	履修・学修	単位数
全学科	3年	必	履修	1単位
授業形態	講義		授業期間	
	後期			
科目目標	・運動・スポーツ・休養・食生活習慣を通じた健康の意義を理解する。 ・性に関する知識と理解を深める。 ・スポーツ心理学や環境・文化論・障害者スポーツ論を通して、運動スポーツ活動の実情を理解し、実践に向けた動機づけを行う			
総合評価	講義中に行う2回の中テスト(40%)と、期末試験(60%)の合計により評価する。			
達成度目標と評価方法	科目達成度目標(対応するJABEE教育目標)		達成度目標の評価方法	
	①	生活習慣病・死因別死亡率などから健康を考える。スポーツ・運動を通じた健康的な生活習慣を構築する能力を身につける	⇒	講義中に行う中テストと、期末試験の合計により評価する
	②	スポーツに関する心理学・栄養学・環境論・文化論・障害者スポーツ論を通じて、運動スポーツ活動の実情を理解し、実践に向けた動機づけを行う	⇒	講義中に行う中テストと、期末試験の合計により評価する
	③	性に関する知識と理解を深める	⇒	講義中に行う中テストと、期末試験の合計により評価する
本科・専攻科教育目標	1	2	3	4
		○		◎
授業概要、方針、履修上の注意	【授業概要および方針】 ・基本的に講義形式で行うが、体育館やグラウンドで実技実践をともなうことがある。 ・毎時、A4・1枚のレジュメを配布する。展開はパワーポイントと黒板を併用する。 【履修上の注意】 ・教科書は指定しない。講義でのノートは、レジュメを中心に効率よく内容をまとめることを心がけること。 ・講義中のPCの使用は認めるが、筆記試験における誤字脱字の発生率が高まることを留意された。			
教科書・教材	・教員自作によるパワーポイント資料・レジュメ ・参考図書:「身体活動の健康心理学」(大修館書店)・「最新スポーツ心理学・その軌跡と展望」(大修館書店)・「ストレングス&コンディショニング I・理論編」(大修館書店)			
授 業 計 画				
週	授 業 項 目	時間	授 業 内 容	自学自習 (予習・復習)内容
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

13				
14				
15				
期末				
16	オリエンテーション	2	講義の進め方・内容・準備・評価についての説明	
17	健康の概念	2	健康の定義・健康の概念・死因別死亡率・予防医	
18	生と死・本能・性	2	生命の発生と終末・本能と欲求・性・ジェンダー	
19	生活習慣病の予防(1)	2	生活習慣病概論	
20	生活習慣病の予防(2)	2	生活習慣病の原因と予防・対処	
21	中テスト(1)・スポーツ実技	2	第1回中テスト・健康運動実技	
22	運動スポーツ心理学	2	動機づけ・自己効力感・ライフスキル	
23	健康スポーツ心理学	2	運動行動の決定因・採択と継続・メンタルヘルス	
24	健康スポーツ栄養学	2	摂食と排出・肥満の予防と改善・食事から体を作る	
25	運動スポーツ環境学	2	国内スポーツの環境論・沖縄のスポーツの環境論	
26	中テスト(2)・スポーツ実技	2	第2回中テスト・健康運動実技	
27	運動スポーツ文化論	2	オリンピック論・国内スポーツ文化の発祥と現状	
28	障害者スポーツ論	2	障害概論・アダプテッドスポーツ論・パラリンピック	
29	身体活動・運動の実践	2	運動トレーニング方法論	
30	健康科学・総論	2	健康運動・健康スポーツのまとめ	
期末	期末試験	[2]		
学習時間合計		30	実時間	22.5
自学自習(予習・復習)内容(学修単位における自学自習時間の保証)				標準的所用時間(試行)
①				
②				
③				
備考欄				

学習時間は、実時間ではなく単位時間で記入する。(45分=1、90分=2)