

科目名	健康科学	英文表記	Health Science	2013年1月31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	授業形態	授業期間
全学科	3年	必	履修	1単位	講義	後期

科目目標	<ul style="list-style-type: none"> ・運動・スポーツの方法を通じた健康の意義・あり方を理解する。 ・生活習慣病の概要・予防と対策について理解する。 ・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・栄養学・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。
------	--

科目目標達成度とJABEE目標との対応	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	目標割合
	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、期末試験で評価する。
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。	⇒ 講義中に行う中テストと、期末試験で評価する。	45%
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、期末試験で評価する。	10%

本科・専攻科教育目標	1	2	3	4
		○		◎

評価方法と評価項目および関連目標に対する評価割合

評価項目	目標との関連	定期試験	小テスト	レポート	その他(演習課題・発表・実技・成果物等)	総合評価	セルフチェック
評価項目		60	40	0	0	100	
基礎的理解	①②③	60	40	0	0	100	
応用力(実践・専門・融合)						0	
社会性(プレゼン・コミュニケーション・PBL)						0	
主体的・継続的学修意欲						0	

授業概要、 方針、履修 上の注意	<p>【授業概要および方針】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的に講義形式で行うが、体育館などで実技実践をともなうことがある。 ・毎時、A3・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。 <p>【履修上の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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飛躍的に高まることを留意されたい。また講義内容以外の目的でのPC利用を発見した際は、以後当該クラスの講義中のPC利用を一切認めない。
教科書・ 教材	<ul style="list-style-type: none"> ・教科書は指定しない。教員自作によるスライドと資料・レジュメを教材とする。 ・参考図書：「身体活動の健康心理学」(スチュワート J.H.ビドル+ナネット・ムツリ・大修館書店)・「障害者スポーツの世界」(藤田紀昭・角川グループパブリッシング)・「スポーツ栄養学」(鈴木志保子・ベースボールマガジン社)・「ストレングス&コンディショニングI理論編」(NSCAジャパン編・大修館書店)

週	授 業 項 目	時間	授 業 内 容	自学自習 (予習・復習)内容	セルフ チェッ ク
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・健康の概念(1)	2	講義の進め方・内容・準備・評価についての説明、健康のイメージについて		
17	健康の概念(2)・死について	2	健康の定義・健康の概念・死因別死亡率・予防医学、死の認識について		
18	生について・性について	2	生・命・欲求について、発生と終末について、性・恋愛・ジェンダーについて		
19	生活習慣病概論(1)	2	生活習慣病の種類・内容・特徴・発生・リスクファクター		
20	生活習慣病概論(2)	2	生活習慣病の予防・対処・対応		
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・動機づけ理論・不安とプレッシャー・ストレス反応		
23	健康スポーツ心理学	2	運動行動の決定因・運動行動の採択と継続・自己効力感		
24	運動スポーツ栄養学	2	5大栄養素・エネルギー・代謝・ダイエット・サプリメント		
25	運動スポーツ環境学	2	沖縄高専のスポーツ環境・沖縄県のスポーツ・スポーツと環境保全・ソーシャルスポーツ		
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・日本の文化としてのスポーツ		
28	障害者スポーツ論	2	障害論・パラリンピック論・障害者およびアダプテッドスポーツの認知		
29	身体活動・運動の実践	2	有酸素系代謝・無酸素系代謝・レジスタンストレーニング・トレーニング理論		
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					