

科目名	健康科学	英文表記	Health Science	2014年3月14日			
科目コード	3010						
教員名:和多野 大 技術職員名:							作成
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"> <li>・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。</li> <li>・生活習慣病の概要・予防と対策について理解する。</li> <li>・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。</li> </ul>						
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。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。			55%
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、期末試験で評価する。			45%	
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							
	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	①②	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	<b>【授業概要および方針】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的に講義形式で行うが、体育館での実技実践をともなうことがある。</li> <li>・毎時、A3・1枚のレジュメを配布する。展開は主にパワーポイントのスライドで進行する。</li> </ul> <b>【履修上の注意】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>						
教科書・教材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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)・「スポーツトレーニングの基礎理論」(横浜市スポーツ医科学センター編・西東社)</li> </ul>						

**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	セルフ チェッ ク
1		2			
2		2			
3		2			
4		2			
5		2			
6		2			
7		2			
8		2			
9		2			
10		2			
11		2			
12		2			
13		2			
14		2			
15		2			
期末	期末試験	[2]			
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・愛について		
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・食事・基礎代謝・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(1)	2	オリンピック論		
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	運動スポーツ文化論(2)	2	日本の文化としてのスポーツ		
30	身体活動・運動の実践	2	有酸素／無酸素系代謝・トレーニング理論・傷害予防と応急処置		
期末	期末試験	[2]			
学習時間合計		60	実時間	45	
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	予習は必要ない。講義で記入・使用したレジュメ内容を確認することで復習されたい。よって、講義での積極的な受講が求められる。				
<b>備考欄</b>					