

科目名	健康科学		英文表記	Health Science		23年3月24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	
目標及び評価方法	目標項目			評価方法及びその割合			
	①健康的な生活習慣（運動・食生活習慣および休養の取り方）を構築する能力を身につける。			講義出席率および受講態度・意欲を40%、定期試験を60%の割合で評価する。			
	②肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病						
	③スポーツ心理学や環境・文化論を通じ						
	④運動スポーツ活動や視聴を通じて、運動						
高専目標	1	2	3	4	JABEEプログラム名称		
		○		◎	JABEEプログラム教育目標		
授業概要、方針、履修上の注意	糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満など生活習慣病の原因と予防について学習する。健康的な生活習慣・運動の効果を考え、自分なりの実行力をもった方法を考え、レポートする。スポーツ活動やスポーツの視聴、スポーツを取り巻く現状について、スポーツ科学の観点から学習する。						
教科書・教材	教員の自作資料&レジュメ・パワーポイント資料（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）						
授 業 計 画							
回次	授 業 項 目	時間	授 業 内 容			予 習 項 目	
1	オリエンテーション	2	講義の進め方・内容・準備・評価について説明する。				
2	健康の概念	4	健康の概念・死因別死亡率、予防医学、EBMについて学習する。自分や身近な周囲の人々の健康を考える。				
3							
4	生活習慣病の予防	4	糖尿病・高血圧・高脂血症・痛風など生活習慣病の原因と予防について学習する。				
5							
6	健康スポーツ心理学	6	スポーツ心理学の観点から健康を理解する。				
7			メンタルヘルス・ライフスキル・動機づけ・セルフエフィカシーについて理解する。				
8							
9	運動スポーツ環境論	4	国内スポーツの環境を理解する。気候や場所、周囲の仲間、設備、交通などを学習する。				
10			自身の運動スポーツとの関わり方について考				
11	運動スポーツ文化論	4	プロスポーツからレクリエーションスポーツまで、国内のスポーツ文化に焦点を当て、現状を理解する。自身の運動スポーツ活動の意味を考える。				
12							
13	身体活動・運動の実践	4	受講者それぞれの運動スポーツの実践について考える。運動強度や運動効果の指標を理解する。健康づくりのための身体活動・運動について学習する。				
14							
15	健康科学・総論	2	健康運動と健康スポーツのまとめを行う。総合的な理解を深める。				
期末	期末試験	[2]					
学習時間合計		30	実時間			25	