

科 目 名
健康・スポーツ科学理論 Theory of Health・Sport Science

1 年 後期 2 単位 選択

石 黒 之武久

【科目区分】

学士課程共通の学習効果との対応：1-(2), 2-(3), 3-(1), (5)

情報教育目標との対応：情報活用の実践力

建築学科教育カリキュラムとの対応：

学習・教育目標	JABEE基準 1 の(1)の知識・能力	コース名	必修／選択の別	授業時間
A	—	建築総合コース	選択	22.5時間
	A 1	建築計画コース		
	C	建築構造コース		

【概 要】

健康に対する様々な認識は複雑多様化した現代社会において極めて大切な要素となっている。品タイ的な健康を自己管理する上での科学的な理論は元より、精神が及ぼす健康への影響を知ること健康な生活を送る為の思考態度を身につけ社会の一員として充実した生活を過ごすことができると言っても過言ではない。健康・スポーツ科学理論では、それらのキーワードを一つずつ紐解いて学習していく。

【到達度目標】

- (1) 健康の意義、健康の大切さを理解する
- (2) 自分自身の健康レベルの現状を把握する
- (3) 世界各国と日本の現状を比較し「健康」のキーワードを媒体として分析出来る能力を養う
- (4) 学習を通して健康を基盤とした人生を豊かに楽しく過ごす為の契機とする

【授業計画】

テ ー マ	内 容
① 講義の概要、学習方法についてのオリエンテーション、健康度生活習慣調査	
② 健康とは	
③ スポーツと健康	
④ 健康運動の実践	
⑤ 健康のための栄養	
⑥ 嗜好品と健康	
⑦ メタボリックシンドロームの運動・食事療法	
⑧ 精神的ストレスと運動	
⑨ 健康づくりのための運動基準	
⑩ 地域における健康活動	
⑪ 応急処置法	
⑫ 健康管理の関連情報	
⑬ 健康管理の関連情報	
⑭ 健康管理に関するアンケート調査	
⑮ 全体のまとめ、健康度生活習慣調査	

【授業方法】

- 1) 講義は教科書を用いて行う。
- 2) キーワードについてパワーポイントを使用し、毎回、個別に発表する時間を設ける。
- 3) 毎回、個別発表後に学生間の質疑応答を行い、その総括を加える。
- 4) 毎回、個人ノートを配布し、講義内容の感想を記入させ、提出させる。

【学習到達度の評価】

- 1) 毎回、個人ノートに、1) 発表の感想、2) 授業全体の感想、3) 自己評価の記入を行う。
- 2) 初回と終回に健康度・生活習慣調査を行う。
- 3) 総括として、個人ノートとは別に講義内容の感想と自己評価をレポートで終回に行う。

【評価方法】

- 1) 毎回の個人ノートの提出状況と内容、2) 発表の内容、3) 総括のレポートで授業の理解度を評価する。

【教科書・教材】

「健康増進科学概論」東京教学社