

1. 授業の概要(ねらい)

現代は多くの科学的知識が蓄積され、社会全体も豊かになり、我々が利用できる物や情報、施設は非常に多くなっている。健康教育は、健康に貢献するために存在し、学校をはじめ様々な場所で実施される。ここでは、主な健康教育課題について学び、自己の健康を守ろうとする態度を育て、行動の選択のための情報や技術を提供するものは何かを考えられることを目的に、真の健康教育とは何かを学ぶ。通年の受講(からだと健康受講者)を希望する。健康生活とコミュニティでは、健康行動理論と手法を学び、健康教育を実践できる力を養うことを目的とする。なお、主体的な学びを目的とし、ディスカッション、グループワーク、プレゼンテーション、実習等も適宜取り入れ、授業を進めていきたいと考えている。

2. 授業の到達目標

- ①健康で安全な生活を営むために必要な基本的な疾病構造と現代的健康課題を踏まえ、自らの健康に関してセルフコントロールできる力を修得することができる。
- ②健康教育の視点や手法を身につけ、学校や施設等の様々な場面において実践することができる力を身につけることができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業内理解度調査・課題提出(50%)、授業内レポート提出(50%)、自己評価表の提出等により総合的に評価する。毎回授業時には、配布資料・購入テキスト、ノートなどを持参すること。まずは出席を確保し、授業ノートを作成し、期日までに課題・レポート等の提出を行うこと。授業態度やレポート提出及び出席率が悪い場合には、期末試験の受験資格を与えない。試験時の教科書・ノート・参考書の持ち込みは禁止する。期末試験で一定以上の水準以上の得点が得られなかった履修者については、単位を取得することができない。

4. 教科書・参考文献

教科書

『健康行動理論の基礎』生活習慣病を中心に 医歯薬出版株式会社

参考文献

『健康教育への招待』 大修館書店

『健康行動と健康教育』—理論、研究、実践 医学書院

5. 準備学修の内容

毎回授業の前までに、前回の授業の復習と指定した教科書の授業範囲を読み、専門用語の意味等を理解しておくこと。前回の授業の復習については、ノートにまとめておくことが望ましい。

6. その他履修上の注意事項

毎回授業時には、配布資料・購入テキスト、ノートなどを持参すること。ほぼ毎回授業時に、レポート(感想文)提出やグループ討論を行うため、極力遅刻・欠席・途中退席は控えること。とくに初回は、授業の進め方や評価方法など詳しく説明するので必ず出席すること。また、授業最終日は、自己評価表の提出、授業の総まとめ等を行うため、欠席は評価に大きく関係するため避けること。受講学生には、授業中の「マナー(常識的なこと)」を守るようお願いする(私語、授業に関係のない行為、例えば、携帯電話・ゲーム、読書、他授業のレポート等、途中退室などは厳禁)。自身のメンタルヘルスも含めた健康管理に留意すること。

最初と最後の授業では各自の評価に関する確認があるため欠席しないこと。

授業の進行状況により前後し、内容によりゲストティーチャーを招聘することもある。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション:授業の内容や参考文献等の説明。健康教育の理念と栄養学について学ぶ
健康行動理論① 健康信念モデルのとその応用について学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第2回】 健康行動理論② 自己効力感の概要について学ぶ (講義、ディスカッション)
- 【第3回】 健康行動理論② 自己効力感とその応用について学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第4回】 健康行動理論③ 変化のステージモデルについて学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第5回】 健康行動理論③ 変化のステージモデルとその応用について学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第6回】 健康行動理論④ 計画的行動理論について学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第7回】 健康行動理論④ 計画的行動理論とその応用について学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第8回】 健康行動理論⑤ ストレスとコーピングについて学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第9回】 健康行動理論⑥ ソーシャルサポートとその応用について学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第10回】 健康行動理論⑦ コントロール所在について学ぶ【※LMSによるオンライン授業】
- 【第11回】 健康行動理論⑧ フィットネスポイントと特性要因図について学ぶ(講義、ディスカッション)
- 【第12回】 健康行動理論の総まとめ(定期試験対策問題の演習)(講義、ディスカッション)
- 【第13回】 授業内理解度調査と演習(予定)(講義、ディスカッション)
- 【第14回】 健康行動理論を応用した授業展開と演習① ディスカッション、ゲーム、ロールプレイングについて学ぶ(発表、講義、ディスカッション)
- 【第15回】 健康行動理論を応用した授業展開と演習② 授業のまとめと復習(発表、講義、ディスカッション)