

Sports and Health Science

Syllabus Number

0C211

General Basic Subjects

Elective 2 credit

MORITA, SYUICHI

No localized syllabus found / Showing original

1. Course Description

本講義では、現代社会における健康諸問題を取り上げ、スポーツが健康維持・増進に果たす役割について考えます。さらに、生涯にわたりスポーツを通じて健康の維持・増進を図るために取り組まれている内容や理論について理解を深めます。この授業は、毎回配布する資料をもとに講義形式で行いますが、授業内で取り上げた課題に対して、PBL(課題解決型学習)を行うこともあります。この授業は、総合基礎の学修目標3、5に関連しています。

2. Course Objectives

学生生活、さらには生涯にわたって健康で充実させた生活を過ごすために、
①健康の維持・増進のために必要な基礎的知識を身につけることができる。
②学習した基礎的知識を用いて、健康運動の計画立案および実践ができるようになる。

3. Grading Policy

授業態度(20%)、授業内課題(20%)、定期試験(60%)
必要に応じて、授業内で全体ヘフィードバックを行う。

4. Textbook and Reference

Textbook

必要に応じて資料を配布します。

Reference

安倍孝・琉子友男 これからの健康とスポーツの科学 講談社(ISBN978-4-06-280662-6)
松本千明 医療・保健スタッフのための健康行動理論の基礎/実践編 医歯薬出版(基礎編:ISBN978-4-263-23337-5、実践編:ISBN978-4-263-23393-1)

5. Requirements(Assignments)

・予習として指示された専門用語について調べ、理解した上で授業にのぞむこと(1時間程度)。
・授業の際に作成したノート・配布資料をよく復習し、理解した上で次の授業にのぞむこと(1時間程度)。

6. Note

7. Schedule

- | | |
|------|-------------------------------|
| [1] | ガイダンス |
| [2] | ライフスタイルと健康について |
| [3] | 健康課題に対する施策から学ぶ |
| [4] | スポーツと生活習慣病 |
| [5] | スポーツと肥満・メタボリックシンドローム |
| [6] | スポーツと中高年者・子どもの体力 |
| [7] | スポーツと栄養 |
| [8] | 健康維持・増進の科学Ⅰ-身体活動・運動の基礎- |
| [9] | 健康維持・増進の科学Ⅱ-運動プログラムの作成- |
| [10] | 健康維持・増進の科学Ⅲ-運動プログラムの実際と安全- |
| [11] | 健康維持・増進の科学Ⅳ-健康行動理論の基礎- |
| [12] | 健康維持・増進の科学Ⅴ-健康行動理論を用いた事例から学ぶ- |
| [13] | 健康維持・増進にむけた計画の立案① |
| [14] | 健康維持・増進にむけた計画の立案② |
| [15] | テスト、まとめ |