

健康科学 (Health Science)						
本科	選択・必修	開設時期	単位数	授業形態	担当	
一般科目	選択	4年後	1	講義	前川直也	
【授業の概要】 本講義は、運動・スポーツの基礎理論および健康の保持・増進の観点から解説をする。						
【授業の進め方】 1年次に学習した保健を基礎にしなが、講義を行う。						
【授業の概要】	【授業項目】	【内 容】				
1回	オリエンテーション	授業の進め方の説明、健康科学についての概説				
2回	健康とは	「健康」とは何か、健康モデル				
3回	生活習慣病	生活習慣をふりかえる、生活習慣病の定義				
4回	生活習慣病	生活習慣病の危険因子とその対処				
5回	心の健康	ストレス、ストレスコーピング				
6回	運動が及ぼす心の影響	動機づけ、目標設定 情動、緊張、注意集中				
7回	運動・スポーツの動機づけ	動機づけとは、達成動機				
8回	中間試験	上記の学習内容から出題				
9回	試験解説	中間試験の解説				
10回	運動・スポーツの動機づけ	内発的動機づけ、外発的動機づけ				
11回	目標設定	目標設定、目標志向性、原因帰属理論				
12回	体力とトレーニング	体力とは何か、トレーニングの原理・原則				
13回	健康づくりのための運動	運動処方および作成演習				
14回	健康・スポーツのトピック まとめ	現代社会における健康・スポーツに関するトピックの解説 これまでの総復習				
	期末試験	上記の学習内容から出題				
15回	解答返却など	期末試験の解答と解説				
【到達目標】	運動・スポーツの基礎理論を踏まえて、全生涯にわたっての運動・スポーツの取り入れた生活が、健康の保持増進にとっていかに重要であるかを理解し、自発的、積極的な運動・スポーツ実践や運動・スポーツ指導につながることを目標とする。					
【徳山高専学習・教育目標】	A 1	【J A B E E 基準 1(1)】	C-2			
【評価法】	原則として、定期試験の結果で評価を行う。原則として中間試験と期末試験の成績を平均する。ただし、課題や小テストを実施した場合は 10%程度評価し、残りの 90%を試験の成績とする。					
【テキスト】	授業の内容に応じて、資料やプリントを配布する。また、ビデオ教材も用いる。					
【関連科目】	保健、体育、心理学、人文・社会特講（コーチング科学）					
【成績欄】	前期中間試験 【 】	前期末試験 【 】	前期成績 【 】	後期中間試験 【 】	後期末試験 【 】	学年末成績 【 】