

| 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ら、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。 | | | | | |
| 【関連科目】 | 保健、体育、心理学 | | | | | |
| 【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 【 】 |