

| | | | | | |
|------------------|--|--------|----|------|-----|
| 授業科目名 | | 担当講師名 | | 対象学年 | |
| 健康科学 | | 中村 義隆 | | 1 年次 | |
| 授業形態 | 単位 (時間) | 教室等 | 学期 | 曜日 | 時限 |
| 講義 | 1 (30) | 1 年生教室 | 前期 | 不定期 | 不定期 |
| 実務経験 | 本科目は、高校教諭（保健体育含む）として実務経験のある教員による講義。 | | | | |
| 授業のキーワード | 健康の定義、WHO、スポーツ活動、健康維持、国際生活機能分類 等 | | | | |
| 到達目標及び及び 事前学習 | WHOの「健康」定義・現代社会の健康阻害要因、運動不足の実態・身体運動と健康、体力の概念・体力の概念・体力の構成要素、運動処方に関する知識や技術を理解する。 | | | | |
| 授業計画 (コマ) | 授 業 内 容 | | | | |
| 1 | スポーツの概念の広がりとは本質的特性を学ぶ | | | | |
| 2 | 余暇社会とスポーツ～余暇とは・増大する自由時間について | | | | |
| 3 | 余暇社会とスポーツ～余暇社会とスポーツについて | | | | |
| 4 | 地域社会とスポーツとは | | | | |
| 5 | 国民のレジャー活動とスポーツとは | | | | |
| 6 | 国民スポーツの諸相～学校、職場スポーツの問題 | | | | |
| 7 | 国民スポーツの諸相～商業主義とスポーツ・地域スポーツの問題 | | | | |
| 8 | 国民スポーツ発展のために | | | | |
| 9 | 健康という言葉・健康観の変遷について | | | | |
| 1 0 | WHOの「健康」定義・現代社会の健康阻害要因 | | | | |
| 1 1 | 〃 | | | | |
| 1 2 | 運動不足の実態・身体運動と健康について | | | | |
| 1 3 | 運動処方～運動の種類について・運動の強度について | | | | |
| 1 4 | 運動処方～運動の継続時間について・運動の頻度について | | | | |
| 1 5 | 体力の概念・体力の構成要素とは | | | | |
| 1 6 | まとめ (終講試験) | | | | |
| 履修上の要件 | | | | | |
| テキスト、教材、 参考書 | 教科書「健康科学」(近畿大学九州短期大学) | | | | |
| 使用機器等 | | | | | |
| 成績評価の方法 | 筆記試験 | | | | |
| 備考 | | | | | |