

|                  |  |       |    |      |     |
|------------------|--|-------|----|------|-----|
| 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<br>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   |       |    |      |     |
| 10               | WHOの「健康」定義・現代社会の健康阻害要因   |       |    |      |     |
| 11               | 〃  |       |    |      |     |
| 12               | 運動不足の実態・身体運動と健康について  |       |    |      |     |
| 13               | 運動処方～運動の種類について・運動の強度について   |       |    |      |     |
| 14               | 運動処方～運動の継続時間について・運動の頻度について   |       |    |      |     |
| 15               | 体力の概念・体力の構成要素とは  |       |    |      |     |
| 16               | まとめ(終講試験)  |       |    |      |     |
| 履修上の要件           |  |       |    |      |     |
| テキスト、教材、<br>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               |  |       |    |      |     |