

講義名称	健康科学論	担当教員名	山田 一典
科目群	教養科目 (LA)		
科目区分等	体育 (PE) 必修	単 位	1
対象学年次	1年・秋学期	ナンバリング	CLAPE1117

授業のキーワード	健康、ライフスタイル、ライフステージ
授業の概要	より望ましいライフスタイルを獲得するための知識を学びます。特に、青年期というライフステージに必要な健康に関する知識を学んでいきます。
期待される学習成果 (目標)	健康なライフスタイルを獲得するための様々な知識を学べます。

#### 授業展開

回	テーマ	内 容
1	オリエンテーション	授業の進め方、成績評価の方法、質疑応答
2	「体育」の定義	「知育」「徳育」「体育」と三育主義。
3	「健康」の定義	W. H. O. の世界保健憲章 (前文) に見る「健康」。
4	「体力」の定義	防衛体力と行動体力、体力の構成要素。
5	様々な指数 (1)	BMIによって何が評価できるのか。指数を算定・評価します。
6	様々な指数 (2)	カウプ指数、ローレル指数によって何が評価できるのか。指数・評価を算定します。
7	様々な指数 (3)	ブリンクマン指数によって何が評価できるのか。指数算定・評価します。
8	水分補給量	生活やスポーツ時に必要な水分量を算定します。
9	身体の構造と機能 (1)	骨、関節、筋肉の構造と機能について学びます。
10	身体の構造と機能 (2)	神経系の働き、乳幼児期における神経系の発達について学びます。呼吸器の働きについて学びます。
11	運動 (スポーツ) 外傷	運動 (スポーツ) 時の外傷における救急処置について学びます。
12	感染症	感染症の種類、感染経路、感染症予防の手段について学びます。
13	健康な生活設計	薬物、アルコール、たばこと健康について学びます。
14	ストレスと健康	ストレスの身体への反応、運動とストレスの関係について学びます。
15	まとめ	授業のまとめと振り返りを行います。

定期試験	授業中に小テストを実施します。
授業時間外学習	授業で学んだことを可能な限り実践にうつすこと。
評価方法	小テスト (40%)、提出物・課題 (40%)、授業への取り組み (20%)
使用する教科書 (必ず購入してください)	なし
参考文献	適宜紹介します。