

産業能率大学 情報マネジメント学部

健康づくりの科学	履修年次	1	
	単位	2	
江口 潤	配当期	前	
	授業方法	講義 / 対面	
授業の内容			
<p>[授業の概要]</p> <p>第 1～4 週に基礎的知識(健康観、ヘルスプロモーション、健康政策など)を学び、それを踏まえ、第 5～11 週に健康改善法を理解し、自分の健康状況と食生活や運動実践について考え、第 12～14 週に自分の健康維持・増進プログラムの作成、健康づくり運動メニューの実践に取り組み立てる。また、室内で実施できる健康軽体操を毎週実施する。</p>			
この科目の到達目標			
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康(身体面、精神面、社会面)に関心を持ち続けることができる。 ・具体的な評価基準により自己の健康の現状を確認することができる。 ・自分や家族の健康増進・管理の取り組みを実践できる。 			
成績評価の方法			
毎回の授業出席、授業外学習の確認、課題と定期試験で評価する。			
週	授業項目	週	授業項目
1	健康観の変遷と現代の健康づくりの意味	8	運動と健康
2	健康の現状と大学生の健康・健康づくり	9	健康のための運動
3	ヘルスプロモーション 政策と行政サービス	10	心の健康
4	健康を損なう環境	11	医療の発達と健康
5	身体の仕組みと健康	12	体力づくり・健康づくりの実際と自己管理
6	食生活と健康	13	体力づくり・健康づくりの運動処方と自己管理
7	健康のための食生活	14	体力づくり・健康づくりの習慣化と自己管理