

学部 / 人間科学領域 / 人間の理解

科目コード : 130004

# 健康体力科学演習 Physical Fitness and Sports Medicine:Practice

担当教員	垣花 渉				
実務経験	健康運動指導士の資格で地域住民の健康づくりの指導に従事した教員が担当している。				
開講年次	1年次後期	単位数	1	授業形態	演習
必修・選択	必修	時間数	30		
Keywords	健康と身体活動、課題基盤型学習、探究、協同学習、社会人基礎力				
学習目的・目標	「健康体力科学」の目的・目標を踏まえ、自己の健康の維持・増進に取り組む課題基盤型学習(Project-based leaning)を行う。				
授業計画・内容					
回	内容				
1	成長過程のふり返り：社会人基礎力の自己評価				
2	健康の問題発見（まとめ）：健康問題の原因を探る				
3-4	成人の健康問題：肥満・やせの原因と課題				
5	自己の健康問題：問題を解決する問いを立てる				
6-7	セルフマネジメント：健康問題を解決する目標設定、行動変容技法				
8-9	体力を支える筋力：筋肉を増やす考え方、筋力の現状把握（測定）				
10-11	体力を支える持久力：効率よいダイエットの方法、持久力の現状把握（測定）				
12-13	体力・形態の変化：体力と形態の測定と分析				
14	まとめ：健康づくりの成果報告				
15	成長のふり返り：社会人基礎力の自己評価				
教科書	特にありません。スライドや資料を使って学習します。				
参考図書等	看護職としての社会人基礎力の育て方（第2版）				
評価指標	課題=48%、リフレクション=24%、社会人基礎力の評価=12%、試験=16%、合計=100%				
関連科目	フィールド実習、フィジカルフィットネス、基礎看護学実習Ⅱ、看護キャリア形成論				
教員から学生へのメッセージ	この科目をとおして、みなさんと探究したい「問い」は、「健康を維持・増進させる生活習慣を、どのようにして習得できるのか」です。				