

学部 / 人間科学領域 / 人間の理解

科目コード : 110110

健康体力科学 Physical Fitness and Sports Medicine

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作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	講義
必修・選択	必修	時間数	15		
Keywords	健康と身体活動、探究的な学習、協同学習、社会人基礎力				
学習目的・目標	<p>健康体力科学とは、私たちが健康状態や身体能力を維持・向上させるための身体活動・栄養・休養に関わる教育のことである。そのため、骨・筋肉の働き、神経・筋や呼吸循環の応答のみならず、健康づくり一般に関する幅広い知識・技能・態度を含む教育内容を扱う。</p> <p>学習の目的を、自己の健康を管理すると共に、他者の健康を気遣う力の習得とする。</p> <p>達成すべき行動目標を、次の3つとする。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 健康管理に進んで取り組み、仲間に働きかけながら、健康を維持・増進する目標を確実に実行できる（前に踏み出す力）2. 健康状態を分析して問題点を見つける。問題を解決するための段取りを計画し、知識と技術を使って目標達成の方策を試行錯誤することができる（考え抜く力）。3. 仲間とよい人間関係を築き、主張と妥協を繰り返しながら、仲間と協働して自己の健康管理ができる（チームで働く力）				
授業計画・内容					
回	内容				
1	オリエンテーション：健康の課題解決学習について				
2-3	生活活動と運動の理解：1日の生活様式の分析				
4-5	望ましい食生活や栄養バランス：1日の食事の栄養価・カロリー量の分析				
6-7	健康状態の現状把握：体力（筋力、瞬発力、柔軟性、敏捷性、筋持久力）と形態（BMI、筋肉量、体脂肪率）の測定と分析				
8	健康づくり（身体活動、食事、睡眠）の目標設定				
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	授業内課題＝40%、授業外課題＝30%、リフレクション＝30%、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	この科目では、自己の健康状態に関わる情報の収集・分析を行い、自己の健康問題を発見し、それを改善するための行動目標を設定します。				