

授業科目 健康管理学

【担当教員名】 和 唐 正 勝		対象学年	1	対象学科	スポ
		開講時期	後期	必修・選択	必修
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標：GIO】 健康の構成要素を人（主体）と環境とのかかわりからとらえ、健康を管理する方策について学ぶ。					
【学習目標・行動目標：SBO】 1. 健康の概念とその構成要素を説明できる。 2. スポーツと健康およびスポーツ活動中に多いけがや病気について説明できる。 3. 健康に食事、運動、休養などの生活習慣が深くかかわっていることを説明できる。 4. 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康とのかかわりが説明できる。 5. 心身相関を踏まえてストレス対処とその方法が説明できる。 6. 健康行動とそれにかかわる要因が説明できる。					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	健康の概念とその構成要素			1	講義
2	現代人の健康状態とその課題			1	
3	生活習慣病とその予防			1	
4	スポーツ・運動と健康			2	
5	スポーツ活動中に多いけがや病気			2	
6	疲労とその回復			3	
7	食事と健康			3	
8	喫煙と健康			4	
9	飲酒と健康			4	
10	薬物乱用と健康			4	
11	心身相関とストレス対処			5	
12	心の健康			5	
13	保健行動の理論			6	
14	保健行動の実際			6	
15	まとめ				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 授業参加20%、レポート20%、期末試験60%			【履修上の留意点】 授業は配布資料に基づいて行います。		