

# 授業科目 健康増進学

【担当教員名】 佐藤 敏郎		対象学年	3・4	対象学科	スポ
		開講時期	前期	必修選択	選択
		単位数	1	時間数	15
【ディプロマポリシーとの関連性】					
知識・理解		思考・判断		態度	
◎		◎		○	
【概要・一般目標：GIO】 わが国の少子高齢化が急速に進む中、国民の運動による健康づくりの必要性が叫ばれている。特に近年では子どものスポーツ環境の整備や、中高年者の生活習慣病の予防などに重点が置かれ、地域でのスポーツ振興や健康づくりが地方自治体ばかりでなく、広く国民の関心事となっている。本科目では、健康づくり施策や健康づくり運動の実際について学ぶ。					
【学習目標・行動目標：SBO】					
1. 健康づくり施策について学ぶ 2. 健康増進について学ぶ 3. 健康づくり運動の実際について学ぶ					
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	健康と健康増進の概念			1	講義
2	生活習慣病対策			2	講義
3	健康づくりのための身体活動・運動量			2	講義
4	ウォーキング			3	講義
5	ジョギング			3	講義
6	エアロビックダンス			3	講義
7	水泳・水中運動			3	講義
8	ストレッチング・まとめ			3	講義
【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		健康運動実践指導者養成用テキスト 公益財団法人健康・体力づく 株式会社南江堂 り事業財団			
その他の資料					
【評価方法】 出席状況、授業態度、期末試験			【履修上の留意点】		