

令和5年度 健康論概要

1. 主題

健康に関わる様々な問題を取り上げ、現在あるいは未来に向かって活力ある生活を送るための知識や方法について学習する。

2. 学習目標

健全な学生生活を送るための知識、社会人として身につけるべき健康維持管理能力、さらに人生を豊かにするための身体運動の意義などについて理解を深めることを目標とする。

3. 授業内容とその進め方

健康や体力の捉え方、それらの維持向上の仕方、メンタルマネジメント、運動文化論、運動処方論などについて講義を展開する。

4. 評価方法

健康論は必修科目である。6テーマの講義を受講し、レポートを課す。評価は、授業への参加状況(出席点40%)と講義内容の理解度(レポート点60%)による。3回以上欠席した場合は評価対象としない。

レポートの提出は翌週の授業の際とする。提出が遅れた者は東1号館4階エレベーター前のレポート提出ボックスに提出する(原則として点数を半減する)。

* 授業に欠席した場合の対応について

すべての授業の欠席を対象とし、レポートのみの提出を認める。その際、授業出席者とは別のレポートを課すので、健康・スポーツ科学部会 体育事務室(東1-402)で課題を受け取ること。感染症・忌引き等の場合には、欠席届を提出する。その場合には、欠席や減点にはならないが、欠席者用レポートを必ず提出する。

5. 教科書

教科書(健康論 大学生のためのヘルスプロモーション:道和書院)を中心として講義を展開する。

また、レポート課題では教科書巻末の用紙を使用する。

6. クラス分け

曜日・時限	クラス	健康・体力づくり種目	健康論・班	健康論のみ履修する編入生/ 健康論のみ再履修	第1回目教室	開始日
月3限	1,2	フラッグフット	1班		東5-241 (合同授業)	12/4
		ソフトボール	2班			
		サッカー	3班			
		テニス	4班	○		
月4限	9,10	フラッグフット	1班		東5-241 (合同授業)	12/4
		ソフトボール	2班			
		サッカー	3班			
		テニス	4班	○		
木3限	11,12	ゴルフ	1班		新C403 (合同授業)	12/14
		ソフトボール	2班			
		サッカー	3班			
		テニス	4班	○		
木4限	7,8	ゴルフ	1班		新C403 (合同授業)	12/14
		ソフトボール	2班			
		サッカー	3班			
		テニス	4班	○		
金3限	3,4	ゴルフ	1班		西8-131 (合同授業)	12/8
		ソフトボール	2班			
		サッカー	3班			
		テニス	4班	○		
金4限	5,6	ゴルフ	1班		西8-131 (合同授業)	12/8
		ソフトボール	2班			
		サッカー	3班			
		テニス	4班	○		