

授業概要

分野	学科目	3年前期・後期		90分講義 15回 (試験含む)
基礎分野	生活と健康	30時間	1単位	
授業科目		講師名		
生活と健康				
科目目標	1. 健康と生活の関連について理解を深め、健康の保持・増進のために活用する代表的な理論について学ぶ。			
	回数	項目	内容	
科目内容	1	健康とは	講義のテーマ、概要、成績評価についての説明、QOL、健康づくり、生活習慣について	
	2	運動と健康①	運動不足、体力の分類、最大酸素摂取量について	
	3	運動と健康②	有酸素運動、レジスタンス運動について	
	4	食と健康	食生活の現状、食習慣について	
	5	ストレスと健康	ストレスのメカニズム、積極的休養、燃え尽き症候群について	
	6	健康に関する政策	健康日本21、健康モデル、健康政策モデルについて	
	7	適応機制と自己実現	欲求、障壁、葛藤について	
	8	健康へのアプローチ	認知行動学的アプローチ、セルフエフィカシーについて	
	9	動機づけ	外発的動機づけ、内発的動機づけについて	
	10	汎理論的モデル	ステージ理論、プロセス理論について	
	11	社会的認知理論	モデリング、セルフエフィカシーについて	
	12	健康学習とエンパワーメント	支援、主体性、傾聴、対話について	
	13	「気づき」と「築き」	意識変容、行動変容について	
	14	行動選択	意志決定、結果責任について	
	15	まとめ	まとめおよび期末試験	
【授業形態】 講義、演習(グループワーク)				
【評価方法】 筆記試験、出席状況				
【テキスト】 健康増進科学概論 ー運動・栄養・休養ー 東京教学社				