

電気通信大学 平成21年度シラバス

授業科目名	健康論		
英文授業科目名	Health Theory		
開講年度	2009年度	開講年次	1年次
開講学期	後学期	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法	講義	単位数	1
科目区分	総合文化科目-健康・スポーツ科学科目-		
開講学科・専攻	情報通信工学科 知能機械工学科		
担当教官名	長澤 純一、坂口 明、田中 健滋、竹内 久善、中澤 史		
居室	東6-908(長澤)、保健管理センター206(坂口)、保健管理センター202(田中)、非常勤講師(竹内、中澤)		

公開E-Mail	授業関連Webページ
nagasawa@pc.uec.ac.jp	

【主題および達成目標】
<p>(a)：主題 健康に関わる様々な問題を取り上げ、現在の学生生活あるいは未来の人生において活力ある生活をおくっていくための科学的な知識や方法について学習する。 それは、「健康」を科学的に考えることを通じて、社会に貢献する科学者・技術者としてその役割を果たすために必要な素養を身につけることにも連なっている。そして、個人の健康のみならず社会・環境へとその意識を向け、広く深い教養へ結実させることをねらいとしている。 なお、本科目の上級科目として、テーマ別セミナーにおける「運動とスポーツの科学」の科目群や「健康の科学」・「体力の科学」が開講されている。</p> <p>(b)：達成目標 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。</p>

【前もって履修しておくべき科目】
なし

【前もって履修しておくことが望ましい科目】
健康・体力づくり実習

【教科書等】
教科書：健康論（道和書院）

電気通信大学 平成21年度シラバス

【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，疾病予防，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6テーマの講義を展開する．

【授業時間外の学習（予習・復習等）】

毎回のレポート作成に向けて，教科書や関連文献，webなどから情報を収集し，理解を深める．

【成績評価方法及び評価基準(最低達成基準を含む)】

(a)：評価方法

授業への参加状況（40%）と講義内容の理解度（60%）から総合的に評価する．

3回以上欠席した場合は評価対象とはならない．

(b)：評価基準

以下の到達レベルをもって合格の最低基準とする．

- ・各テーマの基本的知識が身についている．
- ・各テーマの内容を自分自身の課題や社会の問題などと関連付けることができる．

なお，レポートの提出は必須である．

【オフィスアワー：授業相談】

健康・スポーツ科学部会事務室（東1-402）に連絡のこと．

【学生へのメッセージ】

単に単位を修得するだけでなく，日常生活に生きる実学として学んで欲しい．

【その他】

12月上旬より開講する．