

電気通信大学 平成18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	2006年度	開講年次	1年次
開講学期	2学期	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法		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、坂口、田中(滋)、竹内、中澤		
居室	東6-908(長澤)、保セ206(坂口)、保セ202(田中)		

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

<b>【主題および達成目標】</b>
<p>(a)：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おくっていくための知識や方法について学習する。</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>

<b>【前もって履修しておくべき科目】</b>
なし

<b>【前もって履修しておくことが望ましい科目】</b>
なし

<b>【教科書等】</b>
教科書：健康論（道和書院）

<b>【授業内容とその進め方】</b>
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講義を展開する。

## 電気通信大学 平成18年度シラバス

### 【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

授業への参加状況と講義内容の理解度で評価する。

(b)：評価基準

授業への参加状況とレポートにより総合的に評価する。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】

全出席することを期待する。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】