

F109		健康管理論	
英名科目名			
大学名	京都文教短期大学		
連絡先	教務課 TEL 0774-25-2411 FAX 0774-25-2455		
担当教員	久米雅		
開講期間	2021年04月09日(金)～2021年07月16日(金) 3～4講時 10時40分～12時10分(毎週金曜日)		
開講形態	前期・春学期	開講曜日・講時	
単位数	2	履修年次	
会場	科目開設校キャンパス		
授業定員			
単位互換生定員	3	京カレッジ生定員	
試験・評価方法	到達目標(1)、(2)は学期末に行われる定期試験で専門的な用語も含め理解度を測る。(1)、(3)は、授業内外で課されるレポートを基に総合的に評価する。また、受講中の私語、居眠りや非協力的態度が多い場合には減点することがある。  筆記試験(60%)、レポート(20%、2回実施)、授業態度(20%)		
超過時の選考方法			
受講料			
別途負担費用			
その他特記事項			
パッケージ科目			
低回生受講推奨科目			
講義概要・到達目標			
<p>【講義概要】 生活環境(食事摂取、運動、休息、環境条件、ストレス)が日常生活や生活習慣病予防に及ぼす影響を学び、健康が多面的な要因によって成り立っていることを理解する。また、これらの知識を発育発達や健康の保持・増進のために活用する力を養う。</p> <p>【到達目標】 1健康の概念を説明することができる。 2生活習慣病予防の方法を食事・運動・睡眠から複合的に説明することができる。 3レポート作成を通じて問題を発見し、解決するための方法を理論的に説明することができる。</p>			
講義スケジュール			
第01回 オリエンテーション・健康の概念 第02回 現代社会と健康 第03回 日本の健康づくり 第04回 筋収縮とエネルギー供給機構 第05回 呼吸循環とホルモン 第06回 体温調節 第07回 身体組成と肥満 第08回 生活習慣病 第09回 運動処方 第10回 幼児期・児童期の健康づくり 第11回 成長期・青年期の健康づくり 第12回 中年期・高年期の健康づくり 第13回 日常生活と生体リズム 第14回 日常生活とメンタルヘルス 第15回 日常生活でのカロリー消費			
教科書	『健康づくりのための運動の科学』 鶴木秀夫(化学同人)		
参考書			