

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
こども学科											
健康科学											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	必	種別	講義	時間数	15	単位	1
担当教員	伊藤茂彦			実務経験	無	職種					
授業概要											
生活環境が健康に及ぼす影響を学び、自分自身の健康づくり及び幼児から高齢者までの健康づくりの基本的 方法について学ぶ。											
到達目標											
自己の体力増進や健康管理ができるとともに、指導者として自己や周囲の人への運動処方が考えられるよう になる。また運動の基礎理論および運動処方を知ることにより、健康な生活を送ることができるように なる。											
授業方法											
教科書に沿って進めていく。しかし、教科書のみでは伝わりにくい情報などは、図・グラフなどの資料及 び映像等を活用することによって、理解を深めるよう促していく。また随所にレポート等（課題）を活用 し、健康についてどのように考えているのか、また健康についてどのように考えが変化していったのかな ど振り返ることにより、日常生活に役立ててもらふ機会を設けたいと考える。											
成績評価方法											
積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。											
履修上の注意											
座学特有の教員からの発信のみならず、学生間・教員と学生のコミュニケーションの機会を設ける。キャ リア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応する。理由のない遅刻や欠席は認めな い。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求める （詳しくは、最初の授業で説明）。また、授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験するこ とができない。											
教科書教材											
適宜レジュメ・資料を配布する。参考資料等は、授業中に指示する。											
回数	授業計画										
第1回	生活と運動、生活習慣病について										
第2回	薬物・喫煙・飲酒と健康										
第3回	健康日本21とは										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
こども学科	
健康科学	
第4回	救命救急について
第5回	運動の基礎理論
第6回	運動処方について①
第7回	運動処方について②
第8回	自己管理