

分野	授業科目	単位（時間）	開講年次	講師名
基礎分野	健康と運動	1（30）	1年前期～後期	魏 長年 川津登志枝 山下 亮 荒井久仁子 (実務経験あり)
科目目標	身体のもつ生理学的・精神的影響を学び、身体運動の必要性を理解する。 実技を通して自身の健康維持と対象の健康づくりにいかす。			
授業内容	1. ヘルスプロモーションの概要と活用 「健康日本21」が目指すもの、 健康づくりのための運動 ライフスタイルと健康 運動による心身への影響 効果的な運動、運動による障害 2. 「健康と運動」の意義 運動の喜び、健康の定義、 コミュニケーションと健康 運動の基本理論、スポーツ理論とは 3. 運動の実際 4. 生活習慣病予防と運動について 5. 行動変容理論と運動について 6. 介護予防の筋力トレーニング 7. 試験・まとめ	時間	教育方法	担当者
		8	講義	魏
		10	講義	川津
		4	実技	川津
		2	講義・実技	山下
		2	講義	荒井
		2	講義・実技	山下
		2	試験・講義	川津
テキスト/参考書/視聴覚/その他の教材	必要に応じてプリント配布 実技用物品(事前に提示)			
成績評価の方法	筆記試験60点(川津先生)とレポート40点(魏先生)合わせて100点及び出席状況、授業態度など総合的に評価する。			
備考				