

領域	基礎分野	授業科目	健康科学	単位 (授業時間/時間数)	1 (14/15)
開講年次	1年次	開講時期	前期	後期	通年
担当講師名	非常勤講師	講師所属			

### 授業のねらい

健康の概念について学び、健康レベルや対象の成長発達段階に応じた保健医療活動について理解する。身体活動の楽しさに触れ、生涯を通じて運動を楽しむ態度・方法を学ぶ。

### 授業目標

各ライフステージにおける成長発達過程を理解し、それぞれに合わせた運動指導を行う。

### 授業概要

1. 理論 (各ライフステージにおける成長発達過程)
  - ・健康の概念、健康の段階
  - ・国民健康づくり対策
  - ・保健行動、運動処方
  - 1) 乳幼児期の心と体
  - 2) 学童期の心と体
  - 3) 思春期・青年期・成人期の心と体
  - 4) 老年期の心と体
2. 実践
  - 1) 乳幼児期・学童期への運動処方 (手遊び・歌・体操)
  - 2) 思春期・青年期・成人期の運動処方 (ニュースポーツ)
  - 3) 老年期の運動処方 (ルールの作り変え)

### 授業の進め方

理論と実践を交互に取り入れて進めていく。

### 教科書

コメディカルのための専門基礎分野テキスト 人間発達学 (中外医学社)

### 参考図書

### 評価方法

期末レポート (40点)、実技テスト (30点)、授業への取り組み (30点)  
試験時間は時間数に含む。