

授業科目名	セミナーⅡ 教養演習（健康教育）	※選 択	開講年次	2	単位数	2
科目区分	基本科目					
サブタイトル	健康生活をつくる	担当者	藤澤 邦彦			
講義概要	<p>【概要】</p> <p>健康教育は、人々が健康上望ましい行動がとれるようにする作用であり、それぞれの人がどのような健康を求めているかによって身につけるべき行動は異なる。目標となる健康が明らかになれば、必要な行動もおのずから定まってくる。しかし、生活の中に新たな行動を加えたり、今までの行動を変えることは容易ではない。そこで、健康教育学における行動化の理論や実践を活用し、健康・安全に向けて生活行動を変容させることを目標に学ぶ。併せて、単に自らの実践ばかりではなく、行動変容が必要な身近な仲間や他者の生活行動への波及も考慮する。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 目指すに値する健康状態を認識する。 2. 健康獲得上、必要な行動を理解する。 3. 健康教育を計画し、実習する。 4. 健康行動の生活化に向けて、実践する。 					
履修条件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康と安全の教育、管理上、遅刻、早退、欠席をしないこと。 2. 実習に必要なウェア、室内及び屋外用のシューズ等を必要に応じて必ず準備すること。 					
教科書・参考書	<p>【教科書】 使用しない。</p> <p>【参考書】 指定しないが、必要に応じて各自準備すること。</p>					
授業内容	<p>受講生を班分け（数名ずつ）し、次のようなテーマ（例）で健康教育を立案、実践する。班ごとにテーマに関する基礎理論から具体的な行動までを健康教育の実習、健康行動の实地練習として、数時間ずつ担当する。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康と運動 2. 健康と栄養 3. 健康と睡眠、休養 4. 健康と労働、学習 5. 健康と趣味、教養 6. 健康と娯楽 7. 疾病、障害の予防 8. 健康と環境 9. その他（受講生からテーマの提案があれば採否を検討する） 					
評価方法	出席状況（全出席を基準とする）と、受講態度および実習の発表態度等を総合して評価する。					
評価基準	出席状況が良好であり、各テーマの内容についてよく理解し、適切に実習ができた者は「A」、テーマの内容についての理解や実習に不適切な点がある者はその程度に応じて「B」または「C」とする。出席状況が不良の者およびテーマの内容についての理解や実習が不十分な者は「D」、評価できない者は「E」とする。					
その他	<ol style="list-style-type: none"> 1. 天候、施設・用具等の状況により、予定を変更することもある。 2. 授業の円滑な運営に協力すること。 <p>※Eカリキュラムの学生は選択必修科目</p>					