

授業科目		対象学科・専攻	年次	期別
健康科学 Health Science		全学科	1年次	前期
講義・演習・実技・ 実習・実験	単位数	卒業認定	担当教員	
講義	1	必修	上地 広昭	
概要				
運動、睡眠、および食行動などの健康行動が生活習慣病に及ぼす影響を説明し、健康行動変容に関する理論・モデルを紹介する。また、健康増進のためのプログラム作りなども行い理解を深める。				
到達目標				
(1) わが国における健康行動（運動、睡眠、食行動）の実施状況についての説明ができる。 (2) 健康行動（運動、睡眠、食行動）の重要性とそのメカニズムについての説明ができる。 (3) 健康行動変容の理論と実際についての説明ができる。				
授業内容とすすめ方				
1 インTRODクシヨン（健康に関する用語の整理） わが国における健康行動実施状況 2 健康行動と疾病予防①（運動・睡眠） 健康行動と疾病予防②（食行動） 3 運動行動とメンタルヘルスの関係 運動による心理的効果の最大化 4 若年女性におけるダイエット行動と健康 健康的なダイエットの実践方法 5 健康行動変容の理論と実際①（変容ステージ・意志決定バランス） 健康行動変容の理論と実際②（セルフエフィカシー・変容プロセス） 6 健康行動変容の理論と実際③（内発的動機づけ） 健康行動変容の理論と実際④（外発的動機づけ） 7 行動変容の理論と実際⑤（ソーシャルマーケティング） 健康行動変容プログラムの作成 8 まとめ				
テキストおよび 参 考 文 献	テキストの購入は必要ない			
メ ッ セ ー ジ な ど	生涯を通して健康管理を行うための知識を身につけてもらいたい。			

ルーブリック評価を用いた成績評価						
到達目標	優	良	可	不可	評価手段	評価比率
(1) わが国における健康行動（運動、睡眠、食行動）の実施状況についての説明ができる。	ほぼ完璧に説明できる。	大きな間違いなく説明できる。	最低限の基本を説明できる。	説明できていない。	定期試験（知識・理解）	30%
(2) 健康行動（運動、睡眠、食行動）の重要性とそのメカニズムについての説明ができる。	ほぼ完璧に説明できる。	大きな間違いなく説明できる。	最低限の基本を説明できる。	説明できていない。	定期試験（知識・理解）	30%
(3) 健康行動変容の理論と実際についての説明ができる。	ほぼ完璧に説明できる。	大きな間違いなく説明できる。	最低限の基本を説明できる。	説明できていない。	定期試験（知識・理解）	40%