

《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

* 科目 No. 0704

科目概要記入欄

1. 開設大学名	山陽女子短期大学		科目開講 キャンパス			
2. 科目名	正式科目名	休養論 《健康的な生活のために》			クラス名	
	副題				配当年次	2年次
	旧科目名					
	学問分野	番号	45	名称	その他	
	サテライトで開講される科目の科目群			B群		
3. 担当教員名	鈴木 理ほか					
4. 単位数	2単位		5. 開講学期	後期		
6. 開講期間 曜日・時間	2016年 9月 26日(月)～ 2017年 2月 6日(月) 月曜日 9:00～10:30 12回目のみ水曜日 時間は同じ					
個別開講日	1回目 9/26	2回目 10/3	3回目 10/24	4回目 10/31	5回目 11/7	6回目 11/14
	7回目 11/21	8回目 11/28	9回目 12/5	10回目 12/12	11回目 12/19	12回目 1/11
	13回目 1/16	14回目 1/23	15回目 1/30	16回目 /	試験日 /	/
7. 基礎知識の有無	「基礎知識を必要としない科目」					
8. 募集人数 (総授業定員)	5人 (人)		9. 定員超過時の 選考方法	抽選		
10. 科目内容・ 授業計画	<p>生涯を通じた健康づくりは、個人の幸せのために、また活力ある明るい豊かな社会を構築するための基礎である。健康的な生活を営むには、合理的な栄養摂取および、適度な運動と共にそれに見合った休養が必要である。</p> <p>休養論では、休養の必要性和理想的な休養形態を考察する。講義は専門分野を異にする複数の教員が担当する。休養を睡眠・休息といった疲労回復を目的とする消極的なものに留めず、積極的に自己実現・自己啓発に必要な活力を創出するための必須要素として捉え、医学的・運動生理学的・心理学的・社会的などの諸観点から論ずる。</p>					
11. 試験・評価方法	数回にわたる提出物、小テスト、受講態度等を総合して評価する。					
12. 別途負担費用	なし					
13. その他特記事項	女子のみ					
14. サテライト科目の 社会人受講について	科目等履修生(単位付与)として受け入れ			可	否	
	聴講生(単位認定不要)として受け入れ			可	否	