

## 《単位互換提供科目詳細（シラバス）》

\* 科目 No. 2201

## 科目概要記入欄

1. 開設大学	広島文化学園大学 人間健康学部		開催 方法	■対面（坂キャンパス）	
				■オンライン（同時・録画・資料提示）	
				□その他（ ）	
2. 正式科目名 副題	人間と健康			配当年次	1年次
				受入学年	
学問分野	番号	34	名 称	保健	
3. 担当教員名	山崎昌廣				
4. 単位数	2単位	5. 開講学期	前期		
6. 開講期間 曜日・時間	2023年 4月13日（木）～ 2023年 8月3日（木） 木曜日 10:50～12:20				
7. 基礎知識の有無	・「基礎知識を必要とする科目」（ ） ・ <del>「基礎知識を必要としない科目」</del>				
8. 募集人数	5人	9. 選考方法	書類選考		
10. 科目内容・ 授業計画	<p>人間が文化的な生活を送っていく上で、最も重要なことからの一つは健康状態を保つことである。</p> <p>本講義では、健康はどのような状態のことを指すのかを説明し、健康がどのように維持され、そして改善し得るかを講義する。健康を維持・増進させるには、日常生活において規則正しい生活の維持、適切な栄養摂取と身体活動あるいは運動が必要である。</p> <p>本講義では、健康づくりにとって特に重要である身体活動や運動を中心に、運動科学の観点から健康との関連性について理解することを目的とする。</p>				
11. 試験・評価方法	授業ごとのレポート（40%）及び期末試験（60%）で行う。				
12. 別途負担費用	特になし				
13. その他特記事項	対面中止の場合は、C-learning を使用				
14. 社会人受講	科目等履修生（単位付与）として受け入れ			可	<input checked="" type="checkbox"/>
	聴講生（単位認定不要）として受け入れ			可	<input checked="" type="checkbox"/>

※コロナ禍の影響により、対面授業はオンライン（同時・録画・資料）へ変更になる場合があります。