

## 心理・健康ゼミナールⅠ

2 units (compulsory) 3rd-year(1st semester)

Shigeru Obara · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** 人間の身体の機能に関する本や論文そして実習をとおして健康について知識を身に付ける。そしてその知識をどのように活用するかを議論をしながら考えを発展させる。

**Keyword)** 健康, 身体活動, 食生活, 睡眠, 身体機能

**Goal)** 生活習慣病とは何かを理解する。身体の機能の変化を理解する。人間の行動変容を理解する。

**Schedule)**

1. 細胞の構造について
2. 細胞内小器官の働きについて(その1)
3. 細胞内小器官の働きについて(その2)
4. 細胞膜の働きについて
5. 生活習慣病(その1)
6. 生活習慣病(その2)
7. 生活習慣病(その3)
8. 生活習慣病の予防(その1)
9. 生活習慣病の予防(その1)
10. 生活習慣病の予防(その1)
11. 自律神経の働きについて
12. ホルモンの働きについて
13. 食事と睡眠について
14. 身体活動の在り方について
15. 試験
16. 総括授業

**Evaluation Criteria)** 出席点(30%), 受講態度(質疑応答への態度)(30%), 試験(40%)

**Re-evaluation)** 再試験は行わない

**Textbook)** 資料を配付する

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220173>

**Contact)**

⇒ Obara (+81-88-656-7213, [obara@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:obara@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (Office Hour: 毎日午後4時15分－5時00分の間(但し会議の場合を除く))