

|          |                                                                                                                                                             |     |                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------|
| 科目       | 保健・体育 (Health and Physical Education)                                                                                                                       |     |                                                         |
| 担当教員     | 寺田 雅裕(前期S2), 小森田 敏(前期M2A, 後期S2), 春名 桂(前期C2, 後期M2A, C2)                                                                                                      |     |                                                         |
| 対象学年等    | 応用化学科・2年・通年・必修・2単位                                                                                                                                          |     |                                                         |
| 学習・教育目標  | 工学複合プログラム                                                                                                                                                   | -   | JABEE基準1(1)                                             |
| 授業の概要と方針 | 各種の運動を自主的に行わせることによって、積極的に運動を実施する習慣を育て、生涯体育につながる能力を養う。また、健全な社会生活を営む能力や態度を養い、健康、スポーツに関する基礎知識や体力の養成を目的としている。(前期種目: ソフトボール, バレーボール, 水泳)(後期種目: サッカー, バドミントン, 卓球) |     |                                                         |
|          | 到達目標                                                                                                                                                        | 達成度 | 到達目標毎の評価方法と基準                                           |
| 1        | ソフトボールの特性を理解し、打つ・守る・走る・投げる等の基本技能を習得する。また、ルールや審判法、スコアのつけ方等を学び、簡易ゲームができるようにする。                                                                                |     | ソフトボールの特性の理解・ルール・審判法・ボールスキル・ゲームの進め方などを理解し、習得しているか評価する。  |
| 2        | バレーボールの特性を理解し、レシーブ・パス・スパイク・サービス等の基本技能を習得する。また、ルールや審判法、スコアのつけ方等を学び、簡易ゲームができるようにする。                                                                           |     | バレーボールの特性の理解・ルール・審判法・ボールスキル・ゲームの進め方などを理解し、習得しているか評価する。  |
| 3        | 水の特性や泳ぎのメカニズムを理解し、基本泳法を学ぶ。また、水中での自己防衛技術として、総合的な水泳能力の向上を図る。                                                                                                  |     | 水の特性や泳ぎのメカニズム・泳法能力・自己防衛技術・救急法などを理解し、習得しているか評価する。        |
| 4        | サッカーの特性を理解し、シュート・ドリブル・パス・トラップなどのボールを扱った基本技能や、連係を活かした対人技能を修得する。また、ルールや審判法、スコアのつけ方等を学び、簡易ゲームができるようにする。                                                        |     | サッカーの特性の理解・ルール・審判法・ボールコントロール・ゲームの進め方などを理解し、習得しているか評価する。 |
| 5        | バドミントンの特性を理解し、基本動作であるラケット操作や、ストロークやサーブなどの基本技能を修得する。また、ルールや審判法、スコアのつけ方等を学び、簡易ゲームができるようにする。                                                                   |     | バドミントンの特性の理解・ルール・審判法・ボールスキル・ゲームの進め方などを理解し、習得しているか評価する。  |
| 6        | 卓球の特性及び、基本ストロークや球の回転を理解し、習得する。また、ルールや審判法、スコアのつけ方等を学び、シングルスやダブルスができるようにする。                                                                                   |     | 健康増進・傷害予防・技能習熟に関して、毎時間の習熟度を(関心・意欲・思考・技能・知識)を評価する。       |
| 7        | 新体力テストを実施することにより、各自の体力を評価し、その結果を分析して、不足している能力の向上を図る。                                                                                                        |     |                                                         |
| 8        | 毎時間ストレッチやサーキットトレーニングを行うことにより、継続的な体力増進・傷害予防に関する知識と技能を修得する。また、各種目の練習方法を学び、段階的な技能習熟を図る。                                                                        |     |                                                         |
| 9        |                                                                                                                                                             |     |                                                         |
| 10       |                                                                                                                                                             |     |                                                         |
| 総合評価     | 前期は到達目標毎1のソフトボールを20%、到達目標毎2のバレーボールを20%、到達目標毎3の水泳を20%、到達目標毎6を40%の割合で評価する。後期は、到達目標毎4のサッカーを30%、到達目標毎5のバドミントンを30%、到達目標毎6を40%の割合で評価する。                           |     |                                                         |
| テキスト     | MY SPORTS : 大修館書店<br>新版「保健体育概論」: 近畿地区高等専門学校体育研究会編 晃洋書房                                                                                                      |     |                                                         |
| 参考書      |                                                                                                                                                             |     |                                                         |
| 関連科目     |                                                                                                                                                             |     |                                                         |
| 履修上の注意事項 | 卓球及び新体力テストは、評価には含まない。                                                                                                                                       |     |                                                         |

| 授業計画1(保健・体育) |                                                                                                         |                                                                                                                            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 週            | テーマ                                                                                                     | 内容(目標, 準備など)                                                                                                               |
| 1            | ソフトボール1                                                                                                 | 安全に留意し,正しい用具(バット・グローブ・ベース・ソフトボール・マスク)の使い方を覚える。キャッチボールを通して,様々なスローイング(ピッチングを含む)の方法を学ぶ。トスバッティングを通して,バットコントロール・ミート・捕球の方法を理解する。 |
| 2            | バレーボール1                                                                                                 | 安全に留意し,正しい用具(バレーボール・支柱の運び方・ネットの張り方)の使い方を覚える。対人バスを通して,様々なバス技能(オーバーハンド・アンダーハンド)の方法を学ぶ。また,ラリーが続くような簡易ゲームを学ぶ。                  |
| 3            | ソフトボール2                                                                                                 | キャッチボール・トスバッティング・シートノックを通して,前回の学習内容を定着させる。また,簡易ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                        |
| 4            | バレーボール2                                                                                                 | 対人バスを通して,前回の学習内容を定着させる。また,スパイク練習やサーブ練習を通して,攻撃の方法を学ぶ。また,簡易ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                              |
| 5            | ソフトボール3                                                                                                 | キャッチボール・トスバッティング・シートノックを通して,前回の学習内容を定着させる。また,簡易ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                        |
| 6            | バレーボール3                                                                                                 | 対人バスやスパイク練習を通して,前回の学習内容を定着させる。また,簡易ゲームを通して,三段攻撃やルール,運営方法を学ぶ。                                                               |
| 7            | ソフトボール4                                                                                                 | キャッチボール・トスバッティング・シートノックを通して,前回の学習内容を定着させる。また,正式ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                        |
| 8            | バレーボール4                                                                                                 | 対人バスやスパイク練習を通して,前回の学習内容を定着させる。また,ローテーションを取り入れた正式ゲーム(6人制)を通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                  |
| 9            | ソフトボール5                                                                                                 | 正式ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。また,学習内容をスキルテストで評価する。                                                                                 |
| 10           | バレーボール5                                                                                                 | 正式ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。また,学習内容をスキルテストで評価する。                                                                                 |
| 11           | 水泳1                                                                                                     | 水の特性を理解し,浮き方・沈み方などを学ぶ。また,泳ぎのメカニズム(ストリームライン・ローリング・息継ぎ・ストローク)を学び,基本泳法にチャレンジし,個人の能力に応じて,泳力を高める。                               |
| 12           | 水泳2                                                                                                     | 水の特性を理解し,浮き方・沈み方などを学ぶ。また,泳ぎのメカニズム(ストリームライン・ローリング・息継ぎ・ストローク)を学び,基本泳法にチャレンジし,個人の能力に応じて,泳力を高める。                               |
| 13           | 水泳3                                                                                                     | 水に関する事故とその原因を知り,自己防衛方法を着衣水泳や浮き身を通して学ぶ。様々なリレー種目を行い,泳ぐことだけでなく,競い合う楽しみを味わう。                                                   |
| 14           | 水泳4                                                                                                     | 学習内容をスキルテストで評価する。                                                                                                          |
| 15           | 水泳5                                                                                                     | 学習内容をスキルテストで評価する。                                                                                                          |
| 16           | サッカー1                                                                                                   | 安全に留意し,正しい用具(ボール・ゴールの持ち運び)の使い方を覚える。対人バスを通して,様々なバス技能(インサイド・アウトサイド・ヘディング)及びトラッピングの方法を学ぶ。                                     |
| 17           | バドミントン1                                                                                                 | 安全に留意し,正しい用具(シャトル・支柱の運び方・ネットの張り方・ラケット)の使い方を覚える。対人バスを通して,様々なバス技能(オーバーハンド・アンダーハンド)の方法を学ぶ。また,ラリーが続くような簡易ゲームを学ぶ。               |
| 18           | サッカー2                                                                                                   | 対人バスを通して,前回の学習内容を定着させる。また,簡易ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                                           |
| 19           | 新体力テスト                                                                                                  | 反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び・上体起こし・長座体前屈・ハンドボール投げ・50m走を測定する。身長・体重・座高・体脂肪・握力を測定する。                                                 |
| 20           | バドミントン2                                                                                                 | 対人ラリーを通して,前回の学習内容を定着させる。また,シングルのリーグ戦を通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                                      |
| 21           | サッカー3                                                                                                   | 対人バスを通して,前回の学習内容を定着させる。また,簡易ゲームを通して,対人技能及びルールや運営方法を学ぶ。                                                                     |
| 22           | バドミントン3                                                                                                 | 対人ラリーを通して,前回の学習内容を定着させる。また,ダブルスのリーグ戦を通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                                      |
| 23           | サッカー4                                                                                                   | 対人練習や集団練習を通して,前回の学習内容を定着させる。また,正式コートを使っのリーグ戦を通して,より高度な関係プレーやルール,運営方法を学ぶ。                                                   |
| 24           | バドミントン4                                                                                                 | 対人ラリーを通して,前回の学習内容を定着させる。また,ダブルスのリーグ戦を通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                                      |
| 25           | サッカー5                                                                                                   | 対人練習や集団練習を通して,前回の学習内容を定着させる。また,正式コートを使っのリーグ戦を通して,より高度な関係プレーやルール,運営方法を学ぶ。                                                   |
| 26           | バドミントン5                                                                                                 | 対人ラリーを通して,前回の学習内容を定着させる。また,ダブルスのリーグ戦を通して,ルールや運営方法を学ぶ。                                                                      |
| 27           | サッカー6                                                                                                   | 正式ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。また,学習内容をスキルテストで評価する。                                                                                 |
| 28           | バドミントン6                                                                                                 | 正式ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。また,学習内容をスキルテストで評価する。                                                                                 |
| 29           | 卓球1                                                                                                     | 安全に留意し,正しい用具(卓球台の運び方・ネットの張り方・ラケット・ボール)の使い方を覚える。対人練習を通して,様々な基本ストロークを学ぶ。                                                     |
| 30           | 卓球2                                                                                                     | 個人練習を通して,フォアハンド・バックハンドなどの個人技能を修得する。                                                                                        |
| 備考           | 保健分野である1) 基本的な生活習慣の確立, 2) 体力の保持増進, 3) 思春期と性について, 授業の導入や雨天時の授業などを利用して行う。スキルテストについては, 定期試験中には行わず, 授業内で行う。 |                                                                                                                            |