

科目	保健・体育 (Health and Physical Education)		
担当教員	春名 桂(前期M1A), 寺田 雅裕(前期M1B), 小森田 敏(前期E1), 中川 一穂(後期)		
対象学年等	機械工学科・1年B組・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: 剣道, 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	剣道の基本理念を学び、基本動作を習得し、打突・引き技・応じ技・得意技を身につけ、対人技能の基本を身につけ、試合のできる技能・態度を身につける。		剣道の基本理念を学び、基本動作を習得し、打突・引き技・応じ技・得意技を身につけ、対人技能の基本を評価する。
5	卓球の基本ストローク、球の回転の理解と習得。シングルス、ダブルスの試合の理解と実践。		剣道の応用技能を身につけ相互試合により試合技能・態度を評価する。
6	毎時間ストレッチと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習得する。また、各種目の練習方法を学び、段階的な技能習得を図る。		卓球の基本ストローク・球の回転の理解度を対人でラリーすることにより評価する。
7	新体力テストを実施する事により、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。		健康増進・傷害予防・技能習得に関して毎時間ごとの習熟度(関心・意欲・思考・技能・知識)を評価する。
8			
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7を40%の割合で評価する。後期は、到達目標毎4・5の剣道を40%、到達目標毎6の卓球を20%、到達目標毎7を40%の割合で評価する。		
テキスト	スイミングQ&A教室: ベースボールマガジン社(バタフライ編・背泳ぎ編・平泳ぎ編・自由形編) スイミングイーブンファスター		
参考書	MY SPORTS: 大修館書店 増補版「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		
関連科目			
履修上の注意事項	新体力テストは、評価に含まない。		

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,様々なパス技能(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・抵抗などを学ぶ。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・抵抗などを学ぶ。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	剣道 1	体育科ガイダンス・剣道の基本理念・基本姿勢・構えなどを学ぶ。
17	剣道 2	基本技能,足掻き・基本打突などを行う。
18	剣道 3	基本技能,踏み込み足動作での連続面打ち・左右面打ちなどを行う。
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	剣道 4	基本技能,垂,小手,胴を着けて面,胴,小手を打突する。
21	剣道 5	基本技能,垂,小手,胴を着けて打ち込み稽古を行う。
22	剣道 6	応用技能,剣道具を着けて仕掛け技の稽古を行う。
23	剣道 7	応用技能,剣道具を着けて応じ技の稽古を行う。
24	剣道 8	互角稽古,試合練習を行う。
25	剣道 9	基本・応用動作の試験を行う。
26	剣道 10	剣道抜き勝負による試合の評価を行う。
27	卓球 1	卓球の基本ストローク,球の回転の理解をする。
28	卓球 2	フォアハンド・バックハンドの個人技能の練習を行う。
29	卓球 3	フォアハンド・バックハンドの個人技能の練習を行う。
30	卓球 4	シングルス・ダブルスのゲームを理解し,それらを評価する。
備考	保健分野である 1) たばこや環境,虫歯など健康に害を及ぼす事について 2) 疲労回復や健康増進につながる事 についてを授業の導入や雨天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。	