

| | | | |
|----------|---|----------|--|
| 科目 | 保健・体育 (Health and Physical Education) | | |
| 担当教員 | 中川 一穂, 寺田 雅裕, 小森田 敏, 春名 桂 | | |
| 対象学年等 | 都市工学科・4年・通年・必修・2単位 (学修単位I) | | |
| 学習・教育目標 | 工学複合プログラム | C3(100%) | JABEE基準I(1) (a),(b) |
| 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する。種目選択制で行う。【前期(共通種目:水泳 選択種目:ソフトボール/軟式野球, テニス, バレーボール, バドミントン, 卓球) 後期(選択種目:サッカー, テニス, バasketボール, 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 | 水の特性や泳ぎのメカニズムを理解し、基本泳法を学ぶ。水中での自己防衛として、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・救急法などが理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 2 | ソフトボール/軟式野球の特性を理解し、ルールや審判法を習得する。また、基本的な個人技能・集団戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。 | | ソフトボール/軟式野球のルール・審判法・個人技能・集団戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 3 | テニスのルールや審判法を学び、基本動作であるラケット操作を習得する。また、基本的な戦術・戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。 | | テニスのルール・審判法・ラケットコントロール・戦術・戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 4 | バレーボールの特性を理解し、ルールや審判法を習得する。また、基本的な個人技能・集団戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。 | | バレーボールのルール・審判法・個人技能・集団戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 5 | バドミントンのルールや審判法を学び、基本動作であるラケット操作を習得する。また、基本的な戦術・戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。 | | バドミントンのルール・審判法・ラケットコントロール・戦術・戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 6 | 卓球のルールや審判法を学び、基本動作であるラケット操作を習得する。また、基本的な戦術・戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。 | | 卓球のルール・審判法・ラケットコントロール・戦術・戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 7 | サッカーの特性を理解し、ルールや審判法を習得する。また、基本的な個人技能・集団戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。 | | サッカーのルール・審判法・個人技能・集団戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 8 | バスケットボールの特性を理解し、ルールや審判法を習得する。また、基本的な個人技能・集団戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。 | | バスケットボールのルール・審判法・個人技能・集団戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。 |
| 9 | 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。 | | 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。 |
| 10 | 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。 | | 新体力テストについては、評価を行わない。 |
| 総合評価 | 前期:到達目標毎1=20%, 到達目標毎2~6(ソフトボール/軟式野球:2, テニス:3, バレーボール:4, バドミントン:5, 卓球:6)=40%, 到達目標毎9=40%で評価する。後期:到達目標毎3, 5~8(テニス:3, バドミントン:5, 卓球:6, サッカー:7, バasketボール:8)=60%, 到達目標毎9=40%で評価する。 | | |
| テキスト | MY SPOTS:大修館書店 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 | なし | | |
| 履修上の注意事項 | 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 | オリエンテーション・種目選択 | 全体オリエンテーション, 種目選択, 種目別オリエンテーション. |
| 2 | 選択実技1 | 基本技能の理解と練習. ミニゲームによるルール・ゲームの理解. |
| 3 | 選択実技2 | 基本技能の理解と練習. ミニゲームによるルール・ゲームの理解. |
| 4 | 選択実技3 | 基本技能の練習・ミニゲームによるルール・ゲームの理解. |
| 5 | 選択実技4 | 基本技能の練習. 正規ルールに準じたゲーム. |
| 6 | 選択実技5 | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 7 | 選択実技6 | より高度な技能(応用技能)の練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 8 | 選択実技7 | より高度な技能(応用技能)の練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 9 | 選択実技8 | より高度な技能(応用技能)の練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 10 | 選択実技9 | スキルテスト |
| 11 | 水泳1 | オリエンテーション. 基本的な4泳法(クロール, 平泳ぎ, 背泳, バタフライ)と水中運動の練習. |
| 12 | 水泳2 | 基本的な4泳法(クロール, 平泳ぎ, 背泳, バタフライ)と水中運動の練習. |
| 13 | 水泳3 | 基本的な4泳法(クロール, 平泳ぎ, 背泳, バタフライ)と水中運動の練習. |
| 14 | 水泳4 | 泳法テスト |
| 15 | 水泳5 | 着衣泳による自己防衛技能の練習. 救急法の理解. |
| 16 | オリエンテーション・種目選択 | 全体オリエンテーション, 種目選択, 種目別オリエンテーション. |
| 17 | 選択実技1 | 基本技能の理解と練習. ミニゲームによるルール・ゲームの理解. |
| 18 | 選択実技2 | 基本技能の理解と練習. ミニゲームによるルール・ゲームの理解. |
| 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・50m走・ハンドボール投げ・身長・体重・座高・体脂肪・握力を測定する. |
| 20 | 選択実技3 | 基本技能の練習・ミニゲームによるルール・ゲームの理解. |
| 21 | 選択実技4 | 基本技能の練習. 正規ルールに準じたゲーム. |
| 22 | 選択実技5 | 基本技能の練習. 正規ルールに準じたゲーム. |
| 23 | 選択実技6 | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 24 | 選択実技7 | より高度な技能(応用技能)の理解と練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 25 | 選択実技8 | より高度な技能(応用技能)の練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 26 | 選択実技9 | より高度な技能(応用技能)の練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 27 | 選択実技10 | より高度な技能(応用技能)の練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 28 | 選択実技11 | より高度な技能(応用技能)の練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 29 | 選択実技12 | より高度な技能(応用技能)の練習. 集団戦術/戦略の理解. 正規ルールに準じたゲーム(トーナメント, リーグ戦など). |
| 30 | 選択実技13 | スキルテスト |
| 備考 | 中間試験および定期試験は実施しない. 保健分野である1)運動とからだ, 2)環境とからだ, 3)現代社会とスポーツについては, 授業の導入や雨天時を利用して行う. スキルテストについては定期試験中には行わず, 授業内に行います. | |