

| | | | |
|----------|--|-----|---|
| 科目 | 保健・体育 (Health and Physical Education) | | |
| 担当教員 | (前期)春名 桂 准教授 (後期)寺田 雅裕 教授 | | |
| 対象学年等 | 機械工学科・2年A組・通年・必修・2単位 (学修単位I) | | |
| 学習・教育目標 | C3(100%) | | |
| 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 | 【C3】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 | 【C3】バレーボールの特性を理解し、レシーブ・パス・スパイク・サーブ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 | 【C3】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 | 【C3】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、関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 | 【C3】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 | 【C3】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。 | | 卓球については、評価を行わない。 |
| 7 | 【C3】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。 |
| 8 | 【C3】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。 | | 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。 |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 総合評価 | 前期は到達目標毎1のソフトボールを20%、2のバレーボールを20%、3の水泳を20%、8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%、5のバドミントン30%、8を40%の割合で評価する。100点満点で60点以上を合格とする。 | | |
| テキスト | 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 | | |
| 参考書 | | | |
| 関連科目 | なし | | |
| 履修上の注意事項 | 卓球および新体力テストは、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 | 体育科ガイダンス(体力増進・傷害予防に関する知識学習)・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。対人パスを通して,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 | 対人パスを通して,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 | 対人パ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 | 対人パ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 | 体育科ガイダンス(体力増進・傷害予防に関する知識学習)・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。対人パスを通して,様々なパス技能(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。対人パスを通して,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。 |
| 18 | サッカー2 | 対人パスを通して,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 | 対人パスを通して,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 | 中間試験および定期試験は実施しない。(1)授業の導入や雨天時などを利用して,増補版「保健体育概論」の内容を学習する。(2)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。 | |