

|          |   |     |   |
|----------|---|-----|---|
| 科目       | 保健・体育 (Health and Physical Education)   |     |   |
| 担当教員     | (前期)寺田 雅裕 教授 (後期)中川 一穂 教授   |     |   |
| 対象学年等    | 電気工学科・1年・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        | 【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】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。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。 |
| 5        | 【C3】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。  |     | 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。  |
| 6        | 【C3】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。                                     |
| 7        | 【C3】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。   |     | 新体力テストについては、特に評価を行わない。  |
| 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%, 2のバレーボールを20%, 3の水泳を20%, 6を40%の割合で評価する。後期は、到達目標毎4の剣道を40%, 5の卓球を20%, 6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     | 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)<br>スイミングイーブンファスター  |     |   |
| 参考書      | MY SPORTS: 大修館書店<br>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     | なし  |     |   |
| 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   | 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(体力増進・傷害予防に関する知識学習)・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           | 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。 |  |