

|          |   |             |  |
|----------|---|-------------|--|
| 科目       | 保健・体育（前期/体育館種目）(Health and Physical Education)  |             |  |
| 担当教員     | 中川 一穂 教授  |             |  |
| 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  | C3(100%)  | JABEE基準1(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。（共通種目：水泳 選択種目：バレーボール、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        | 【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。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        | 【C3】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。        |
| 3        | 【C3】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。 |
| 4        | 【C3】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。     |
| 5        | 【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。      |
| 6        | 【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。                                   |
| 7        |   |             |  |
| 8        |   |             |  |
| 9        |   |             |  |
| 10       |   |             |  |
| 総合評価     | 到達目標毎1 = 20%，到達目標毎2～4 = 40%，到達目標毎5 = 40%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 SPOTS：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）  |             |  |
| 参考書      |   |             |  |
| 関連科目     | 特になし  |             |  |
| 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（前期/体育館種目））

| 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(体力増進・傷害予防に関する知識学習), 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   | 基本技能の理解と練習. 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). |
| 8  | 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). |
| 9  | 選択実技8   | 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). |
| 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.                                       |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
|    |   |  |
| 備考 | 中間試験および定期試験は実施しない. 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. |  |