

科目	保健・体育 (Health and Physical Education)		
担当教員	(前期)寺田 雅裕 教授 (後期)小森田 敏 教授		
対象学年等	機械工学科・2年B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。		卓球の基本ストロークなどの習得を目指し評価は行わない。
7	【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。
8	【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。		新体力テストの得点を評価する。
9			
10			
総合評価	前期は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%、7を40%の割合で評価する。後期は、4のサッカーを25%、5のバドミントンを25%、8の新体力テストを10%、7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 改定増補版「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	目でみる動きの解剖学：大修館書店 最新体育・スポーツ科学研究法：大修館書店 スポーツマンなら誰でも知っておきたい「からだ」のこと：大修館書店 トレーニング指導者テキスト理論編：ベースボールマガジン社 トレーニング指導者テキスト実践編：ベースボールマガジン社		
関連科目	なし		
履修上の注意事項	卓球は評価しない。		

授業計画1(保健・体育)		
週	テーマ	内容(目標, 準備など)
1	ガイダンス	前期授業の内容説明および注意点・体力増進, 障害予防に関する知識学習
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。
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, スバ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。
6	バレーボール3	対人パスやスバイク練習を通して, 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。
8	バレーボール4	対人パスやスバイク練習を通して, 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。
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	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。
12	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。
13	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。
14	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, 競い合う楽しさを味わう。
15	水泳4	学習内容をスキルテストで評価する。
16	ガイダンス	後期授業の内容説明および注意点・体力増進, 障害予防に関する知識学習
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1	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。
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。
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。
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。
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。
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	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。
30	卓球1	卓球の基本ストローク, 球の回転の理解をする。シングルス・ダブルスのゲームを理解する。
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, 改定増補版「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。	