

科目	保健・体育（前期/グラウンド種目）(Health and Physical Education)		
担当教員	春名 桂 准教授		
対象学年等	機械工学科・3年C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。（水泳及び軟式野球/ソフトボール）		
	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】軟式野球/ソフ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。		軟式野球/ソフトボールのルール・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。
3	【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。
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
総合評価	到達目標毎1 = 20% , 到達目標毎2 = 40% , 到達目標毎3 = 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 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	特になし		
履修上の注意事項			

授業計画 1 (保健・体育 (前期/グラウンド種目))

週	テーマ	内容 (目標, 準備など)
1	ガイダンス・種目選択	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, 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. 簡易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. 簡易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. 簡易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	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).
11	選択実技10	スキルテスト
12	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.
13	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.
14	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.
15	水泳4	着衣泳による自己防衛技能の練習. 救急法の理解. 泳法テスト
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.	