

科目	保健・体育（後期/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	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：サッカー）		
	到達目標	達成度	到達目標毎の評価方法と基準
1	【C3】サッカーの特性を理解し、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。		サッカーのルール・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。
2	【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。
3	【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。
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
総合評価	到達目標毎1 = 50%，到達目標毎2 = 40%，到達目標毎3 = 10%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 (後期/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	基本技能の練習・正規ルールに準じたゲーム。
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	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)。
12	選択実技11	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)。
13	選択実技12	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)。
14	選択実技13	スキルテスト
15	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・50m走・ハンドボール投げ・身長・体重・座高・体脂肪・握力を測定する。(適正な時期に実施する。)
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。	