

科目	保健・体育（前期/グラウンド種目）(Health and Physical Education)		
担当教員	小森田 敏 教授		
対象学年等	機械工学科・3年D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。	