

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	機械工学科・5年C組・前期・必修・1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。（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】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。
2	【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。
3	【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。
4	【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。
5	【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。		新体力テストの点数を評価しない。
6			
7			
8			
9			
10			
総合評価	到達目標毎1～3 = 60%，到達目標毎4 = 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	新体力テストの点数を評価しない。		

授業計画 1 (保健・体育 (前期/体育館種目))

回	テーマ	内容 (目標, 準備など)
1	ガイダンス・種目選択	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, 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	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.	