

|          |   |     |   |
|----------|---|-----|---|
| 科目       | 保健・体育 (Health and Physical Education)   |     |   |
| 担当教員     | 中川 一穂 特任教授、寺田 雅裕 教授、小森田 敏 教授、春名 桂 准教授   |     |   |
| 対象学年等    | 応用化学科・1年・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している。(前期種目: 剣道, 水泳)(後期種目: テニス, バドミントン, 卓球)    |     |   |
|          | 到達目標  | 達成度 | 到達目標別の評価方法と基準   |
| 1        | 【C3】剣道の基本理念を学び、基本動作を習得し、打突・引き技・応じ技・得意技を身につけ、対人技能の基本を身につけ、試合のできる技能・態度を身につける。   |     | 剣道の基本理念を学び、基本動作を習得し、打突・引き技・応じ技・得意技を身につけ、対人技能の基本を評価する。剣道の応用技能を身につけ相互試合により試合技能・態度を評価する。 |
| 2        | 【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。                                      |
| 3        | 【C3】テニスの特性を理解し、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。  |     | テニスの特性の理解・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。                                |
| 4        | 【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】卓球の基本ストローク、球の回転の理解と習得。シングルス、ダブルスの試合の理解と実践。  |     | 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。   |
| 6        | 【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。                                     |
| 7        | 【C3】新体力テストを実施する事により、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。   |
| 8        |   |     |   |
| 9        |   |     |   |
| 10       |   |     |   |
| 総合評価     | 前期は到達目標毎1=40%, 2=20%, 6=40%の割合で評価する。後期は、到達目標毎3=25%, 4=25%, 5=は評価無し, 6=40%, 7=10%の割合で評価し、前期と後期をそれぞれ50点ずつとし、100点満点で60点以上を合格とする。                     |     |   |
| テキスト     | ステップアップ高校スポーツ: 大修館書店<br>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<br>最新体育・スポーツ科学研究法: 大修館書店<br>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<br>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<br>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 |   |     |   |

授業計画(保健・体育)

|    | テーマ   | 内容(目標・準備など)  |
|----|---|--|
| 1  | ガイダンス・知識学習  | 前期授業の内容説明および改訂増補版を利用し、p3`22「人間とスポーツ」に関する知識学習を行う。   |
| 2  | 剣道1   | 剣道の基本理念・基本姿勢・構えなどを学ぶ。  |
| 3  | 剣道2   | 基本技能,足裁き・基本打突などを行う。  |
| 4  | 剣道3   | 基本技能,踏み込み足動作での連続面打ち・左右面打ちなどを行う。  |
| 5  | 剣道4   | 基本技能,垂,小手,胴を着けて面,胴,小手を打突する。  |
| 6  | 剣道5   | 基本技能,垂,小手,胴を着けて打ち込み稽古を行う。  |
| 7  | 剣道6   | 応用技能,剣道具を着けて仕掛け技の稽古を行う。  |
| 8  | 剣道7   | 応用技能,剣道具を着けて応じ技の稽古を行う。   |
| 9  | 剣道8   | 互角稽古,試合練習を行う。  |
| 10 | 剣道9   | 基本・応用動作の試験を行う。   |
| 11 | 剣道10  | 剣道抜き勝負による試合の評価を行う。   |
| 12 | 水泳1   | 水の特性を理解し,浮き方・沈み方・抵抗などを学ぶ。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・抵抗などを学ぶ。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,競い合う楽しみを味わう。                                     |
| 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・知識学習  | 後期授業の内容説明および改訂増補版を利用し,p131`144「からだどころ」に関する知識学習を行う。   |
| 17 | テニス1  | 安全に留意し,正しい用具(ボール・ラケット・ネットの張り方)の使い方を覚える。壁打ちや対人ポレーを通して,様々なラケットコントロールの方法を学ぶ。また,ラリーが続くような簡易ゲームを学ぶ。               |
| 18 | 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。 |
| 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 | テニス2  | 対人パスを通して,前回の学習内容を定着させる。また,ストローク練習やサーブ練習を通して,ラリーが続くようにする。また,簡易ゲームを通して,ルールや運営方法を学ぶ。                            |
| 21 | 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。  |
| 22 | テニス3  | 自由練習を通して,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 | バドミントン3   | 自由練習を通して,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。   |
| 24 | テニス4  | 自由練習を通して,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 | バドミントン4   | 自由練習を通して,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。   |
| 26 | テニス5  | 自由練習を通して,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 | バドミントン5   | 自由練習を通して,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。   |
| 28 | テニス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 | 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。   |
| 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,改訂増補版「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。 |  |