

| | | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------|
| 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・3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する。種目選択制で行う。(前期共通種目:水泳 選択種目:バレーボール、バドミントン、卓球、軟式野球及びソフトボール、テニス及びソフトテニス)(後期選択種目:バスケットボール、バドミントン、卓球、サッカー、テニス及びソフトテニス) | | |
| | 到達目標 | 達成度 | 到達目標別の評価方法と基準 |
| 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]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。 |
| 3 | [C3]軟式野球及び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。 | | 軟式野球及び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。 |
| 4 | [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。 |
| 5 | [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。 |
| 6 | [C3]テニス及びソフトテニス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。 | | テニス及びソフトテニスのルール・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。 |
| 7 | [C3]バスケッ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、正規ルールによりゲームができるようにする。 | | バスケットボールのルール・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。 |
| 8 | [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、正規ルールにより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。 |
| 9 | [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。 |
| 10 | [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。 |
| 総合評価 | 前期は到達目標毎1=20%,到達目標毎2~6=40%,到達目標毎10=40%で評価する。後期は到達目標毎4~8=50%,到達目標毎9=10%,到達目標毎10=40%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 改訂増補版「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(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・種目選択 | 授業の内容説明および改訂増補版を利用し,p41~62「スポーツトレーニングと体力」に関する知識学習,種目選択,種目別オリエンテーションを行う。 |
| 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 | 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。 |
| 16 | ガイダンス・知識学習・種目選択 | 授業の内容説明および改訂増補版を利用し,p171~213「大脳の仕組みと働き」に関する知識学習,種目選択,種目別オリエンテーションを行う。 |
| 17 | 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。 |
| 18 | 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。 |
| 19 | 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。 |
| 20 | 選択実技4 | 基本技能の練習,正規ルールに準じたゲーム。 |
| 21 | 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)。 |
| 22 | 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)。 |
| 23 | 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)。 |
| 24 | 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)。 |
| 25 | 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)。 |
| 26 | 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)。 |
| 27 | 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)。 |
| 28 | 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)。 |
| 29 | 選択実技13 | スキルテスト。 |
| 30 | 選択実技14 | 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,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。 | |