

科目	保健・体育 (Health and Physical Education)		
担当教員	吉本 陽亮 講師, 寺田 雅裕 教授, 小森田 敏 教授, 春名 桂 教授		
対象学年等	機械工学科・1年B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	前期は、自宅滞在期間(登校再開後も含む)に健康・安全に留意した生活を送ることができる能力を養うこと及び自宅でもできる運動に取り組み、継続的に運動に取り組む習慣を育てることを目的とする。後期は、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こと及び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。		
	到達目標	達成度	到達目標別の評価方法と基準
1	[C3]改訂新版「保健体育概論」からテーマを選定しレポートを作成する。テーマについては、ガイダンスで伝達する。		レポートに記載された内容を評価する。
2	[C3]自宅滞在期間(登校再開後も含む)に健康・安全に留意した生活を送ることができる能力を養うことを目標とする。		健康・安全課題の実施報告書に記載された内容を評価する。
3	[C3]自宅でもできる運動に取り組み、継続的に運動に取り組む習慣を育てることを目標とする。		エクササイズ(自重トレーニング)の実施報告書に記載された内容を評価する。
4	[C3]エクササイズ(アドバンス)に取り組み、負荷及び難易度の高い運動に挑戦して習得することを目標とする。		提示された18種目の運動課題から10種目を選択して実技テストを行い、評価する。
5	[C3]毎時間ストレッチや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修得すること及び各種目の練習方法を学び、段階的な技能習熟を図ることを目標とする。		健康増進・傷害予防・技能習熟に関して、毎時間の習熟度(関心・意欲・思考・技能・知識)を評価する。
6	[C3]剣道の基本理念、礼儀作法を学び、対人技能の内、主に竹刀操作や足さばき等の基本動作を習得することを目標とする。		剣道の基本理念を学び、剣道における所作と竹刀操作、足さばきの基本について実技テストを行い、評価する。
7	[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、ストロークやサービス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、自分たちで簡易ゲームの運営ができることを目標とする。		バドミントンの特性の理解・ルール・審判法・シャトル操作・ゲームの進め方などを理解し、習得しているかについて実技テストを行い、評価する。
8			
9			
10			
総合評価	最終成績(総合評価)は、前期100点×0.2+後期100点×0.8=100点満点とし、60点以上を合格とする。評価内訳はガイダンスで伝達する。		
テキスト	ステップアップ高校スポーツ:大修館書店 改訂新版「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	なし		
履修上の注意事項	前期授業において実技テストが未実施の者は、9月末日まで(後期は2月末日)に再テストを受けることができる。それ以降の再テストの申し出は受け付けない。但し、診断書が提出された病状や整形外科的な疾患の場合は、担当教官と相談の上、対応する。診断書が提出された病状や整形外科的な疾患において実技テストを受けることが困難な場合は、レポートで代替することがある。		

授業計画(保健・体育)

	テーマ	内容(目標・準備など)
1	健康・安全課題/エクササイズ(自重トレーニング)/エクササイズ(アドバンス)	Google Classroomやyou tubeで配信された健康・運動課題に取り組む。
2	健康・安全課題/エクササイズ(自重トレーニング)/エクササイズ(アドバンス)	Google Classroomやyou tubeで配信された健康・運動課題に取り組む。
3	健康・安全課題/エクササイズ(自重トレーニング)/エクササイズ(アドバンス)	Google Classroomやyou tubeで配信された健康・運動課題に取り組む。
4	健康・安全課題/エクササイズ(自重トレーニング)/エクササイズ(アドバンス)	Google Classroomやyou tubeで配信された健康・運動課題に取り組む。
5	健康・安全課題/エクササイズ(自重トレーニング)/エクササイズ(アドバンス)	Google Classroomやyou tubeで配信された健康・運動課題に取り組む。
6	健康・安全課題/エクササイズ(自重トレーニング)/エクササイズ(アドバンス)	Google Classroomやyou tubeで配信された健康・運動課題に取り組む。
7	健康・安全課題/エクササイズ(自重トレーニング)/エクササイズ(アドバンス)	Google Classroomやyou tubeで配信された健康・運動課題に取り組む。
8	健康・安全課題/エクササイズ(自重トレーニング)/エクササイズ(アドバンス)	Google Classroomやyou tubeで配信された健康・運動課題に取り組む。
9	ガイダンス/体育館シューズ採寸	ガイダンスを通じて新しい授業の様式を学ぶ/体育館シューズの採寸を行う。
10	レクリエーションスポーツ(1)	レクリエーションスポーツとしてバドミントン/ソフトテニスを行う。
11	レクリエーションスポーツ(2)	レクリエーションスポーツとしてバドミントン/ソフトテニスを行う。
12	レクリエーションスポーツ(3)	レクリエーションスポーツとしてバドミントン/ソフトテニスを行う。
13	エクササイズ(アドバンス)実技テスト	提示された18種目の運動課題から10種目を選択して実技試験を行う。
14	レクリエーションスポーツ(4)	レクリエーションスポーツとしてバドミントン/ソフトテニスを行う。
15	レクリエーションスポーツ(5)	レクリエーションスポーツとしてバドミントン/ソフトテニスを行う。
16	ガイダンス	後期授業についての方針や概要を学ぶ。指定された単元について講義を受け、レポートのテーマを探索する。
17	剣道(1)	剣道とは、歴史と競技性について学ぶ。
18	剣道(2)	礼儀作法とすり足の方法を学び、実践する。
19	剣道(3)	竹刀の握り方と操作の方法を学び、実践する。
20	剣道(4)	素振りと空間打突について学び、実践する。
21	剣道(5)	踏み込み足と対人での打突について学び、実践する。
22	剣道(6)	これまでの授業内容を復習する。
23	剣道(7)	実技テスト(礼儀作法の所作、素振り、打突)を通して、技能習熟の度合いを評価する。
24	バドミントン(1)	用具(シャトル・支柱の運び方・ネットの張り方・ラケット)の正しい使い方を覚え、安全に留意した運動環境や対人のラリーを通して様々なストローク(オーバーハンド・アンダーハンド)を学ぶ。
25	バドミントン(2)	サービス(ロングハイサービス/ショートサービス)を学ぶ。また、シングルのリーグ戦を通して、競技ルールや運営方法を学ぶ。
26	バドミントン(3)	スマッシュやヘアピンなどいろいろな球種を学ぶ。また、シングルのリーグ戦を通して、競技ルールや運営方法を学ぶ。
27	バドミントン(4)	いろいろな球種を用いてラリーを組み立てることができるようにする。また、ダブルスのリーグ戦を通して、競技ルールや運営方法を学ぶ。
28	バドミントン(5)	パートナーと連携して、コースや球種を使い分けるストロークとその予測によって攻防が展開できるようにする。また、ダブルスのリーグ戦を通して、競技ルールや運営方法を学ぶ。
29	バドミントン(6)	パートナーと連携して、コースや球種を使い分けるストロークとその予測によって攻防が展開できるようにする。また、ダブルスのリーグ戦を通して、競技ルールや運営方法を学ぶ。
30	バドミントン(7)	実技テストを通して、技能習熟の度合いを評価する。
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、改訂新版「保健体育概論」の内容を学習する。(2)実技テストについては、定期試験中には行わず、授業内で行う。	