

科目	保健・体育 (Health and Physical Education)		
担当教員	吉本 陽亮 講師, 春名 桂 教授		
対象学年等	機械工学科・2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。		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]各自の体力を測定・評価するとともに、その結果を分析して、不足している能力の向上を目標とする。		新体力テストの得点を評価とする。
7	[C3]バレーボールの特性を理解し、レシーブ・パス・スパイク・サービス等の基本技能を習得する。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。		バレーボールの特性の理解・ルール・審判法・ボールスキル・ゲームの進め方などを理解し、習得しているか評価する。
8	[C3]サッカーの特性を理解し、シュート・ドリブル・パス・トラップなどのボールを扱った基本技能や、連携を活かした集団技能を修得する。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。		サッカーの特性の理解・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。
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提示する。		
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。改訂新版保健体育概論p161-186「疾病の予防/脳の仕組みと働き」について講義を受け、レポートのテーマを探索する。
17	バレーボール(1)	安全に留意し、正しい用具(バレーボール・支柱の運び方・ネットの張り方)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。
18	サッカー(1)	安全に留意し、正しい用具(ボール・ゴールの持ち運び)の使い方を覚える。対人パスを通して、様々なパス技能(インサイド・アウトサイド・ヘディング)及びトラッピングの方法を学ぶ。
19	バレーボール(2)	対人パスを通して、前回の学習内容を定着させる。また、スパイク練習やサーブ練習を通して、攻撃の方法を学ぶ。また、簡易ゲームを通して、ルールや運営方法を学ぶ。
20	サッカー(2)	対人練習を通して、前回の学習内容を定着させる。また、簡易ゲームを通して、関係プレーヤールール、運営方法を学ぶ。
21	バレーボール(3)	対人パスやスパイク練習を通して、前回の学習内容を定着させる。また、簡易ゲームを通して、三段攻撃やルール、運営方法を学ぶ。
22	サッカー(3)	対人練習や集団練習を通して、前回の学習内容を定着させる。また、簡易ゲームを通して、関係プレーヤールール、運営方法を学ぶ。
23	新体力テスト	反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳びを測定する
24	バレーボール(4)	対人パスやスパイク練習を通して、前回の学習内容を定着させる。また、ローテーションを取り入れた正式ゲーム(6人制)を通して、ルールや運営方法を学ぶ。
25	サッカー(4)	対人練習や集団練習を通して、前回の学習内容を定着させる。また、正式コートを使つてのリーグ戦を通して、より高度な関係プレーヤールール、運営方法を学ぶ。
26	バレーボール(5)	正式ゲームを通して、ルールや運営方法を学ぶ。
27	サッカー(5)	対人練習や集団練習を通して、前回の学習内容を定着させる。また、正式コートを使つてのリーグ戦を通して、より高度な関係プレーヤールール、運営方法を学ぶ。
28	バレーボール(6)	正式ゲームを通して、ルールや運営方法を学ぶ。
29	サッカー(6)	正式ゲームを通して、ルールや運営方法を学ぶ。また、学習内容を実技テストで評価する。
30	バレーボール(7)	正式ゲームを通して、ルールや運営方法を学ぶ。また、学習内容を実技テストで評価する。
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。	