

| | | | |
|----------|---|-----|--|
| 科目 | 保健・体育 (Health and Physical Education) | | |
| 担当教員 | 寺田 雅裕 教授, 春名 桂 教授, 中川 一穂 非常勤講師 | | |
| 対象学年等 | 応用化学科・5年・前期・必修・1単位【実技】(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、生涯にわたってスポーツに親しむ能力を養う。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の獲得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、軟式野球、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】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】軟式野球の特性を理解し、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。 |
| 5 | 【C3】テニス/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/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。 |
| 6 | 【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、正規ルールによる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。 |
| 7 | 【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。 |
| 8 | 【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しない。 |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 総合評価 | 到達目標毎1～6=60%,到達目標毎7=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 | 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 | 1) 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。2) 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。3) 新体力テストの点数は総合評価に含まない。 | | |

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 | 前期授業の概要および感染防止対策の留意点を理解する。改訂増補版を利用して配当単元の学習を行い、レポートを作成する。また、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 | オンライン授業1 | 静的ストレッチを通じて、心身の緊張を緩和させる。昨年度のオンライン授業で実施した自重トレーニングを実施して、体力の維持を図る。 |
| 4 | オンライン授業2 | 体幹部の構造を理解し、体幹トレーニングを実施して、体力の維持を図る。 |
| 5 | オンライン授業3 | ラジオ体操を実施して、心身の緊張を緩和させる。「投げる」「道具を使って打つ」動作のメカニズムを理解して、「投」「打」動作の習熟を深める。 |
| 6 | オンライン授業4 | ラジオ体操を実施して、心身の緊張を緩和させる。「スポーツビジョン」の重要性を学び、スポーツの現場で行われている「スポーツビジョントレーニング」を実施して、機能向上を図る。 |
| 7 | オンライン授業5 | ラジオ体操を実施して、心身の緊張を緩和させる。自己の運動を客観視して評価できるように、より速く走るための「Cステップ動作」のメカニズムを学び、動作実践と自己評価を行う。 |
| 8 | 選択実技2 | 基本技能の練習。正規ルールに準じたゲーム。 |
| 9 | 選択実技3 | 基本技能の練習。正規ルールに準じたゲーム。 |
| 10 | 選択実技4 | 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)。 |
| 12 | 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)。 |
| 13 | 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)。 |
| 14 | 選択実技8 | スキルテストを実施して、選択種目の技能習熟度を評価する。 |
| 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。) |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |
| 28 | | |
| 29 | | |
| 30 | | |
| 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。(3)学期初めの課題レポート・オンライン授業の課題の評価は、到達目標7に含む。 | |