

| | | | |
|----------|--|-----|---|
| 科目 | 保健・体育 (Health and Physical Education) | | |
| 担当教員 | 吉本 陽亮 講師, 小森田 敏 教授, 春名 桂 教授 | | |
| 対象学年等 | 機械工学科・5年E組・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 | 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。 | | |
| | 到達目標 | 達成度 | 到達目標別の評価方法と基準 |
| 1 | 【C3】改訂増補版「保健体育概論」p104-127「スポーツと社会」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 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| 総合評価 | エクササイズ(自重トレーニング)の実施報告書(25点)+健康・安全課題の実施報告書(25点)+レポート(10点)に加えて,エクササイズ(アドバンス)を評価する簡易テスト(40点)の合計100点で評価する。 | | |
| 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)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。 | | |

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 | ガイダンスを通じて新しい授業の様式を学ぶ |
| 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/卓球/軟式野球を行う |
| 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/卓球/軟式野球を行う |
| 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/卓球/軟式野球を行う |
| 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テストを行う |
| 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/卓球/軟式野球を行う |
| 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/卓球/軟式野球を行う |
| 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)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。 | |