

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【実技】(学修単位I)		
学習・教育目標	C3(100%)		
授業の概要と方針	自主的なスポーツ活動を通して、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを継続するための資質・能力を次の通り育成することを目指す。1) 各種の運動の特性や社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。2) 生涯にわたって継続して運動に親しむ習慣を育てる。3) 健康の保持増進と体力の向上を目指す、豊かで活力ある社会生活を営む能力を養う。		
	到達目標	達成度	到達目標別の評価方法と基準
1	[C3]剣道の基本理念を学び、基本動作や打突・応じ技・得意技を修得する。また、対人技能の基本を学び、試合ができる技能・態度を修得する。		基本動作や打突・応じ技・得意技を修得しているかについて、実技試験で評価する。また、応用技能や試合技能・態度を修得しているかについて、相互試合を通じて評価する。
2	[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。また、水中での自己防衛技術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・自己防衛技術・救急法などを理解し、水泳技能を修得しているかについて、実技試験で評価する。
3	[C3]ソフトテニスの特性を理解し、サービスやストロークなどの安定したラケット操作を身につける。また、ルールや審判法、スコアの付け方等を学び、グループ内で自主的に簡易ゲームが運営できる。		ソフトテニスの特性の理解・ルール・審判法・ゲームの進め方などを理解しているかについて、学習記録を通じて評価する。また、ラケット操作技能を修得しているかについて、実技試験で評価する。
4	[C3]バドミントンの特性を理解し、サービスやストロークなどの安定したラケット操作を身につける。また、ルールや審判法、スコアの付け方等を学び、グループ内で自主的に簡易ゲームが運営できる。		バドミントンの特性の理解・ルール・審判法・ゲームの進め方などを理解しているかについて、学習記録を通じて評価する。また、ラケット操作技能を修得しているかについて、実技試験で評価する。
5	[C3]卓球の特性を理解し、ラケット操作を身につける。また、グループ内で自主的に簡易ゲームが運営できる。		総合評価には含まない。
6	[C3]毎時間の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、継続的な体力向上・健康増進・傷害予防に関する知識と技能を修得する。また、各種目の練習方法を学び、段階的な技能習熟を図ることができる。		体力向上・健康増進・傷害予防・技能習熟に関して、毎時間の技能習熟度を関心・意欲・思考・技能・知識の観点から学習記録を通じて評価する。
7	[C3]新体力テストを通じて、自分の体力・運動能力の状態を総合評価基準と照らし合わせて評価する。また、自分の身体・運動能力の変化を把握して、適切な生活様式の実践や運動能力の向上を図ることができる。		新体力テストの得点で評価する。
8			
9			
10			
総合評価	前期は到達目標毎1=40%,2=20%,6=40%の割合で評価する。後期は到達目標毎3=25%,4=25%,6=40%,7=10%の割合で評価する。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 改定新版「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	1) 前期授業において実技試験が未実施の者は、9月末日まで(後期は2月末日)に再試験を受けることができる。それ以降の再試験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場合において、実技試験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	ガイダンス・配当単元の講義	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。改定新版「保健体育概論」を用いて学年配当単元の学習を行い、自分の興味のあるテーマについて探求する。テーマに沿ったレポートを作成する。
2	剣道1	剣道の基本理念・基本姿勢・構えなどを学ぶ。
3	剣道2	基本技能、足掻き・素振りなどを行う。
4	剣道3	基本技能、左右面素振り、跳躍素振り、踏み込み足動作での連続面打ちなどを行う。
5	剣道4	基本動作の実技試験を行う。
6	剣道5	応用技能、剣道具一式を着けて仕掛け技の稽古を行う。
7	剣道6	応用技能、剣道具一式を着けて応じ技の稽古を行う。
8	剣道7	応用技能、互角稽古、試合練習を行う。
9	剣道8	応用技能、気剣体に基づいて技の判定を行う。
10	剣道9	応用動作の実技試験を行う。
11	剣道10	剣道抜き勝負による試合の評価を行う。
12	水泳1	水の特性を理解し、浮き方・沈み方などを学ぶ。また、泳ぎのメカニズム(ストリームライン・ローリング・息継ぎ・ストローク)を学び、基本泳法にチャレンジし、個人の能力に応じて泳力を高める。
13	水泳2	基本泳法にチャレンジし、前回の学習内容を定着させる。個人の能力に応じて、泳力を高める。
14	水泳3	水に関する事故とその原因を知り、自己防御方法を着衣水泳や浮き身を通して学ぶ。様々なレー種目を行い、泳ぐことだけでなく、競い合う楽しみを味わう。
15	水泳4	水泳技能を修得しているかについて、実技試験で評価する。
16	ガイダンス・配当単元の講義	後期授業の概要および感染防止対策の留意点を理解する。改定新版「保健体育概論」を用いて学年配当単元の学習を行い、自分の興味のあるテーマについて探求する。テーマに沿ったレポートを作成する。
17	ソフトテニス1	安全に留意するため、正しい用具(ボール・ラケット)の使い方を覚える。壁打ちや対人ラリーを通して、様々なラケット操作の方法を学ぶ。また、ラリーが続くような簡易ゲームに取り組む。
18	ソフトテニス2	対人ラリーや壁打ちを通して、前回の学習内容を定着させる。また、ストローク練習やサーブ練習を通して、強いボールを打てるようになる。また、簡易ゲームを通して、ルールや試合の運営方法を学ぶ。
19	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・ハンドボール投げ・50m走・身長・体重・握力を測定する。指定の用紙に記録を記入する。
20	ソフトテニス3	テニスコートの利用方法やネットの設置(撤去)方法を学ぶ。グループ活動を通して、前回の学習内容を定着させる。また、ダブルスのリーグ戦を通して、ルールや試合の運営方法を学ぶ。
21	ソフトテニス4	グループ活動を通して、前回の学習内容を定着させる。また、ダブルスのリーグ戦を通して、ルールや試合の運営方法を学ぶ。
22	ソフトテニス5	これまでの学習を生かして、正式なルールに則り、グループごとに試合を運営する。また、ラケット操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する。
23	ソフトテニス6	これまでの学習を生かして、正式なルールに則り、グループごとに試合を運営する。また、ラケット操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する。
24	バドミントン1	安全に留意するため、正しい用具(シャトル・支柱の運び方・ネットの設置方法・ラケット)の使い方を覚える。壁打ちや対人ラリーを通して、様々なラケット操作の方法を学ぶ。また、ラリーが続くような簡易ゲームに取り組む。
25	バドミントン2	対人ラリーや壁打ちを通して、前回の学習内容を定着させる。また、ストローク練習やサーブ練習を通して、色々な球種を打てるようになる。また、簡易ゲームを通して、ルールや試合の運営方法を学ぶ。
26	バドミントン3	グループ活動を通して、前回の学習内容を定着させる。また、シングルのリーグ戦を通して、ルールや試合の運営方法を学ぶ。
27	バドミントン4	グループ活動を通して、前回の学習内容を定着させる。また、ダブルスのリーグ戦を通して、ルールや試合の運営方法を学ぶ。
28	バドミントン5	これまでの学習を生かして、正式なルールに則り、グループごとに試合を運営することができる。また、ラケット操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する。
29	バドミントン6	これまでの学習を生かして、正式なルールに則り、グループごとに試合を運営することができる。また、ラケット操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する。
30	卓球1	安全に留意し、正しい用具(ボール・ラケット・卓球台・ネット)の使い方を覚える。対人ラリーを通して、様々なラケット操作の方法を学ぶ。また、ラリーが続くような簡易ゲームに取り組む。
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。	