

|          |   |     |  |
|----------|---|-----|--|
| 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, 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    | 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】ソフトテニスの特性を理解し、サーブやストロークなどの安定したラケット操作を身に付ける。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。 |
| 2        | 【C3】バドミントンの特性を理解し、サーブやストロークなどの安定したラケット操作を身に付ける。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。 |
| 3        | 【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実技試験で評価する。                                   |
| 4        | 【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。            |
| 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=20%,2=20%,3=20%,6=40%の割合で評価する。後期は到達目標毎4=50%,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<br>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<br>最新体育・スポーツ科学研究法:大修館書店<br>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<br>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<br>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  | 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。                  |
| 3  | 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。             |
| 4  | 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。                    |
| 5  | 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。  |
| 6  | 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。                                 |
| 7  | 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。 |
| 8  | 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。             |
| 9  | 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。  |
| 10 | 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。  |
| 11 | 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。                           |
| 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。様々なラリー種目を行い、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 | 剣道1                                      | 剣道の基本理念・基本姿勢・構えなどを学ぶ。  |
| 18 | 剣道2                                      | 基本技能、足掻き・素振りなどを行う。   |
| 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 | 剣道3                                      | 基本技能、左右面素振り・踏み込み足動作での連続面打ちなどを行う。   |
| 21 | 剣道4                                      | 基本技能、跳躍素振り、残心について学ぶ。   |
| 22 | 剣道5                                      | 基本動作の実技試験を行う。  |
| 23 | 剣道6                                      | 応用技能、垂、小手、胴を着けて打ち込み稽古を行う。  |
| 24 | 剣道7                                      | 応用技能、剣道具一式を着けて仕掛け技の稽古を行う。  |
| 25 | 剣道8                                      | 応用技能、剣道具一式を着けて応じ技の稽古を行う。   |
| 26 | 剣道9                                      | 応用技能、互角稽古、試合練習を行う。   |
| 27 | 剣道10                                     | 応用技能、気剣体に基づいて技の判定を行う。  |
| 28 | 剣道11                                     | 応用動作の実技試験を行う。  |
| 29 | 剣道12                                     | 剣道抜き勝負による試合の評価を行う。   |
| 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。<br>中間試験および定期試験は実施しない。 |  |