

科目	保健・体育 I a (Health and Physical Education I a)		
担当教員	吉本 陽亮 准教授		
対象学年等	都市デザイン工学科・1年・前期・必修・1単位【実技】(履修単位)		
学習・教育目標	教育目標4		
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	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	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付けることができる。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、ボール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	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付けることができる。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、ボール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	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。
5	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。
6			
7			
8			
9			
10			
総合評価	剣道主クラス:到達目標毎1=40%,4=20%,5=40%の割合で評価する。ネット型競技主クラス:到達目標毎2=20%,到達目標毎3=20%,4=20%,5=40%の割合で評価する。いずれも、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)実技試験が未実施の者は、9月末日まで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Ⅰa)

	テーマ	内容(目標・準備など)
1	保健講義1	改定新版「保健体育概論」を用いて「人間とスポーツ ースポーツの科学ー」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。またテーマに沿ったレポートを作成する。
2	剣道1/ソフトテニス1	剣道: 剣道の基本理念・基本姿勢・構えなどを学ぶ。ソフトテニス: 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	剣道2/ソフトテニス2	剣道: 基本技能、足掻き・素振りなどを行う。ソフトテニス: 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	剣道3/ソフトテニス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。ソフトテニス: 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	剣道4/ソフトテニス4	剣道: 基本動作の実技試験を行う。ソフトテニス: 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	剣道5/ソフトテニス5	剣道: 応用技能、剣道具一式を着けて仕掛け技の稽古を行う。ソフトテニス: 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	剣道6/バドミントン1	剣道: 応用技能、剣道具一式を着けて応じ技の稽古を行う。バドミントン: 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	剣道7/バドミントン2	剣道: 応用技能、互角稽古、試合練習を行う。バドミントン: 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	剣道8/バドミントン3	剣道: 応用技能、気剣体に基づいて技の判定を行う。バドミントン: 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	剣道9/バドミントン4	剣道: 応用動作の実技試験を行う。バドミントン: 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	剣道10/バドミントン5	剣道: 剣道抜き勝負による試合の評価を行う。バドミントン: 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、シャトル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		
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。	