

科 目		保健・体育 (Health and Physical Education)					
担当教員		中川 一穂(前期), 寺田 雅裕(後期D1, C1), 春名 桂(後期S1)					
対象学年等		都市工学科・1年・通年・必修・2単位					
学習・教育目標		工学複合プログラム	—		JABEE基準1(1)	—	
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、生涯体育につながる能力を養う。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や体力の養成を目的としている。(前期種目：剣道、水泳) (後期種目：テニス・バスケットボール)					
	到達目標			達成度		到達目標毎の評価方法と基準	
1	剣道の基本理念を学び、基本動作を習得し、打突・引き技・応じ技・得意技を身につけ、対人技能の基本を身につけ、試合のできる技能・態度を身につける。					剣道の基本理念を学び、基本動作を習得し、打突・引き技・応じ技・得意技を身につけ、対人技能の基本を評価する。	
2	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。					剣道の応用技能を身につけ相互試合により試合技能・態度を評価する。	
3	テニスの基本動作であるラケット操作や、ストロークやサーブなどの基本技能を修得する。また、ルールや審判法、スコアのつけ方等を学び、簡易ゲームができるようにする。					水の特性や泳ぎのメカニズム・泳法能力・自己防衛技術・救急法などを理解し、習得しているか評価する。	
4	バスケットボールのシュート・ドリブル・パスなどのボールを扱った基本技能や連係を活かした対人技能を修得する。また、ルールや審判法、スコアのつけ方等を学び、簡易ゲームができるようにする。					テニスの特性の理解・ルール・審判法・ボールコントロール・ゲームの進め方などを理解し、習得しているか評価する。	
5	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。					バスケットボールの特性の理解・ルール・審判法・ボールコントロール・ゲームの進め方などを理解し、習得しているか評価する。	
6	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。					健康増進・傷害予防・技能習得に関して毎時間の習熟度（関心・意欲・思考・技能・知識）を評価する。	
7							
8							
9							
10							
総合評価		前期は到達目標毎1・2の剣道を40%、到達目標毎の3の水泳を20%、到達目標毎の6を40%の割合で評価する。後期は到達目標毎4のテニスを30%、到達目標毎5のバスケットボールを30%、到達目標毎6を40%の割合で評価する。					
テキスト							
参考書		MY SPORTS：大修館書店 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					
関連科目							
履修上の注意事項		新体力テストは、評価に含まない。					

授業計画 1（保健・体育）		
週	テーマ	内容(目標, 準備など)
1	剣道 1	体育科ガイダンス・剣道の基本理念・基本姿勢・構え
2	剣道 2	基本技能, 足掻き・基本打突
3	剣道 3	基本技能, 踏み込み足動作での連続面打ち・左右面打ち
4	剣道 4	基本技能, 垂, 小手, 胴を着けて面, 胴, 小手を打突する
5	剣道 5	基本技能, 垂, 小手, 胴を着けて打ち込み稽古
6	剣道 6	応用技能, 剣道具を着けて仕掛け技の稽古
7	剣道 7	応用技能, 剣道具を着けて応じ技の稽古
8	剣道 8	互角稽古, 試合練習
9	剣道 9	基本・応用動作の試験
10	剣道 10	剣道抜き勝負による試合の評価
11	水泳 1	水の特性を理解し, 浮き方・沈み方・抵抗などを学ぶ。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。
12	水泳 2	水の特性を理解し, 浮き方・沈み方・抵抗などを学ぶ。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 3	水に関する事故とその原因を知り, 自己防衛方法を着衣水泳や浮き身を通して学ぶ。様々なリレー種目を行い, 泳ぐことだけでなく, 競い合う楽しみを味わう。
14	水泳 4	学習内容をスキルテストで評価する。
15	水泳 5	学習内容をスキルテストで評価する。
16	テニス 1	安全に留意し, 正しい用具(ボール・ラケット・ネットの張り方)の使い方を覚える。壁打ちや対人ボレーを通して, 様々なラケットコントロールの方法を学ぶ。また, ラリーが続くような簡易ゲームを学ぶ。
17	バスケット 1	安全に留意し, 正しい用具(ボール・ゼッケン・タイマー)の使い方を覚える。ハンドリングを通して, 様々なボールコントロール技能(キャッチング・ドリブル)の方法を学ぶ。また, 簡易ゲームを通して, 個人の技能を高める。
18	テニス 2	対人パスを通して, 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, ラリーが続くようにする。また, 簡易ゲームを通して, ルールや運営方法を学ぶ。
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・50m走・ハンドボール投げを測定する。身長・体重・座高・体脂肪・握力を測定する。
20	バスケット 2	対人練習を通して, 前回の学習内容を定着させる。また, 簡易ゲームを通して, 連係プレーやルール, 運営方法を学ぶ。
21	テニス 3	対人パスを通して, 学習内容を定着させる。サーブやトスボレー, ボレーボレー, ロビングなどの練習を通して, ラリーが続くようにする。また, 簡易ゲームを通して, ルールや運営方法を学ぶ。
22	バスケット 3	対人練習を通して, 前回の学習内容を定着させる。また, 簡易ゲームを通して, 連係プレーやルール, 運営方法を学ぶ。
23	テニス 4	対人パスを通して, 学習内容を定着させる。サーブやトスボレー, ボレーボレー, ロビングなどの練習を通して, ラリーが続くようにする。また, 簡易ゲームを通して, ルールや運営方法を学ぶ。
24	バスケット 4	対人練習を通して, 前回の学習内容を定着させる。また, 正式コートを使っのリーグ戦を通して, より高度な連係プレーやルール, 運営方法を学ぶ。
25	テニス 5	自由練習を通して, 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, ルールや運営方法を学ぶ。
26	バスケット 5	対人練習を通して, 前回の学習内容を定着させる。また, 正式コートを使っのリーグ戦を通して, より高度な連係プレーやルール, 運営方法を学ぶ。
27	テニス 6	正式ゲームを通して, ルールや運営方法を学ぶ。また, 学習内容をスキルテストで評価する。
28	バスケット 6	正式ゲームを通して, ルールや運営方法を学ぶ。また, 学習内容をスキルテストで評価する。
29	テニス 7	正式ゲームを通して, ルールや運営方法を学ぶ。また, 学習内容をスキルテストで評価する。
30	バスケット 7	正式ゲームを通して, ルールや運営方法を学ぶ。また, 学習内容をスキルテストで評価する。
備考	①保健分野である 1) たばこや環境, 虫歯など健康に害を及ぼす事について 2) 疲労回復や健康増進につながる事について を授業の導入や雨天時などを利用して行う。 ②スキルテストについては, 定期試験中には行わず、授業内で行います。	