

科 目		保健・体育 (Health and Physical Education)			
担当教員		中川 一穂 教授, 小森田 敏 教授, 春名 桂 准教授			
対象学年等		機械工学科・5年C組・前期・必修・1単位 (学修単位I)			
学習・教育目標		C3(100%)			
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する。種目選択制で行う。(選択種目: バレーボール, バドミントン, 卓球, 軟式野球及びソフトボール, テニス及びソフトテニス)			
		到達目標		達成度	到達目標別の評価方法と基準
1		【C3】バレーボールの特性を理解し、ルールや審判法を習得する。また、基本的な個人技能・集団戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。			バレーボールのルール・審判法・個人技能・集団戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。
2		【C3】バドミントンのルールや審判法を学び、基本動作であるラケット操作を習得する。また、基本的な戦術・戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。			バドミントンのルール・審判法・ラケットコントロール・戦術・戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。
3		【C3】卓球のルールや審判法を学び、基本動作であるラケット操作を習得する。また、基本的な戦術・戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。			卓球のルール・審判法・ラケットコントロール・戦術・戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。
4		【C3】軟式野球/ソフトボールの特性を理解し、ルールや審判法を習得する。また、基本的な個人技能・集団戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。			軟式野球/ソフトボールのルール・審判法・個人技能・集団戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。
5		【C3】テニス/ソフトテニスのルールや審判法を学び、基本動作であるラケット操作を習得する。また、基本的な戦術・戦略を学び、正規ルールによるゲームができるようにする。			テニス/ソフトテニスのルール・審判法・ラケットコントロール・戦術・戦略などを理解、習得できているかどうかを評価する。
6		【C3】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。			健康増進・傷害予防・技能習得に関して毎時間ごとの習熟度(関心・意欲・思考・技能・知識)を評価する。
7		【C3】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。			新体力テストの得点を評価しない。
8					
9					
10					
総合評価		到達目標毎1～5＝60%, 到達目標毎6＝40%で評価する。100点満点で60点以上を合格とする。			
テキスト		MY SPOTS: 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		新体力テストの点数を評価しない。			

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・知識学習・種目選択	前期授業の内容説明および増補版を利用し,p99・120「スポーツの文化史」に関する知識学習,種目選択,種目別オリエンテーションを行う。
2	選択実技1	基本技能の理解と練習,ミニゲームによるルール・ゲームの理解。
3	選択実技2	基本技能の理解と練習,ミニゲームによるルール・ゲームの理解。
4	選択実技3	基本技能の理解と練習,ミニゲームによるルール・ゲームの理解。
5	選択実技4	基本技能の練習,正規ルールに準じたゲーム。
6	選択実技5	基本技能の練習,正規ルールに準じたゲーム。
7	選択実技6	より高度な技能(応用技能)の理解と練習,集団戦術/戦略の理解,正規ルールに準じたゲーム(トーナメント,リーグ戦など)。
8	選択実技7	より高度な技能(応用技能)の理解と練習,集団戦術/戦略の理解,正規ルールに準じたゲーム(トーナメント,リーグ戦など)。
9	選択実技8	より高度な技能(応用技能)の理解と練習,集団戦術/戦略の理解,正規ルールに準じたゲーム(トーナメント,リーグ戦など)。
10	選択実技9	より高度な技能(応用技能)の理解と練習,集団戦術/戦略の理解,正規ルールに準じたゲーム(トーナメント,リーグ戦など)。
11	選択実技10	より高度な技能(応用技能)の理解と練習,集団戦術/戦略の理解,正規ルールに準じたゲーム(トーナメント,リーグ戦など)。
12	選択実技11	より高度な技能(応用技能)の理解と練習,集団戦術/戦略の理解,正規ルールに準じたゲーム(トーナメント,リーグ戦など)。
13	選択実技12	より高度な技能(応用技能)の理解と練習,集団戦術/戦略の理解,正規ルールに準じたゲーム(トーナメント,リーグ戦など)。
14	選択実技13	スキルテスト
15	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・身長・体重・座高・体脂肪・握力を測定する。(適正な時期に実施する。)
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。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)スキルテストについては,定期試験中には行わず,授業内で行う。	