科　目	保健･体育 (Health and Physical Education)
担当教員	小森田 敏 教授, 寺田 雅裕 教授, 春名 桂 教授, 吉本 陽亮 准教授, 宮内 健嗣 非常勤講師
対象学年等	都市工学科･1年･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し,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,サービスやストロークなどの安定したラケット操作を身にける.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,サービスやストロークなどの安定したラケット操作を身にける.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 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 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	保健1「人間とスポーツ　ースポーツの科学ー」	改定新版「保健体育概論」を用いて上記単元の学習を行い，自分の興味のあるテーマについて探求する.また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.壁打ちや対人ボレーを通して，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，シングルス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.
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	保健2「からだとこころ　ー健康と現代社会・心と健康ー」	改定新版「保健体育概論」を用いて上記単元の学習を行い，自分の興味のあるテーマについて探求する.また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，足裁き・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.	