

科 目	保健・体育 (Health and Physical Education)				
担当教員	宮内 健嗣 非常勤講師, 小森田 敏 教授				
対象学年等	機械工学科・2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		
1	【C3】ソフトボールの特性を理解し,状況に応じたバット操作と走塁,安定した捕球や送球を身につける.また,チームの特徴に応じた作戦を立てて,勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,自主的にゲームを展開できる.				ソフトボールの特性の理解・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・バ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】バレーボールの特性を理解し,状況に応じたボール操作と三段攻撃とその守り等の連携した動きを身につける.また,チームの特徴に応じた作戦を立てて,勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,自主的にゲームを展開できる.				バレーボールの特性の理解・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	【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】バスケットボールの特性を理解し,状況に応じたボール操作と攻撃とその守り等の連携した動きを身につける.また,チームの特徴に応じた作戦を立てて,勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,自主的にゲームを展開できる.				バスケットボールの特性の理解・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.
5	【C3】サッカーの特性を理解し,状況に応じたボール操作と攻撃とその守り等の連携した動きを身につける.また,チームの特徴に応じた作戦を立てて,勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,自主的にゲームを展開できる.				サッカーの特性の理解・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.
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＝25%,5＝25%,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) 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.3) 天候による授業変更を考慮し,屋外種目と屋内種目を隔週で実施する.				

授業計画(保健・体育)		
	テーマ	内容(目標・準備など)
1	保健講義3	改定新版「保健体育概論」を用いて「人間とスポーツ ー運動の分析ー」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	バレーボール1	安全に留意するため、正しい用具(バレーボール・支柱・ネット)の使い方を覚える。壁打ちや対人パスを通して、様々なボール操作の方法を学ぶ。また、ラリーが続くような簡易ゲームに取り組む。
3	ソフトボール1	安全に留意するため、正しい用具(バット・グローブ・ベース・ソフトボール・マスク)の使い方を覚える。キャッチボールを通して、様々な送球(ピッチングを含む)と捕球の方法を学ぶ。トスバッティングを通して、バット操作の方法を学ぶ。
4	バレーボール2	グループ活動を通して、前回の学習内容を定着させ、スパイク練習やサーブ練習を通して、攻撃の方法を学ぶ。また、簡易ゲームを通して、ルールや運営方法を学ぶ。
5	ソフトボール2	キャッチボール・トスバッティング・シートノックを通して、前回の学習内容を定着させる。また、簡易ゲームを通して、ルールや試合の運営方法を学ぶ。
6	バレーボール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、簡易ゲームを通して、三段攻撃やその守備などの関係プレイ、ルールや試合の運営方法を学ぶ。
7	ソフトボール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、簡易ゲームを通して、状況に応じたバット操作と走塁、安定した捕球や送球と状況に応じた守備などの動きを高める。
8	バレーボール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、正式ゲームを通して、チームの特徴に応じた作戦を立てて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自主的にゲームを展開できるようになる。
9	ソフトボール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、正式ゲームを通して、チームの特徴に応じた作戦を立てて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自主的にゲームを展開できるようになる。
10	バレーボール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、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。
11	ソフトボール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、ボール操作・バ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	保健講義4	改定新版「保健体育概論」を用いて「からだところ ー疾病とその予防・大脳の仕組みと働きー」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。
17	バスケットボール1	安全に留意するため、正しい用具(ボール・ゼッケン・タイマー)の使い方を覚える。シューティングやボールハンドリングを通して、様々なボール操作の方法を学ぶ。
18	サッカー1	安全に留意するため、正しい用具(ボール・ゼッケン・ゴール)の使い方を覚える。対人パスを通して、様々なボール操作の方法を学ぶ。
19	新体力テスト1	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・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	新体力テスト2	ハンドボール投げ・50m走を測定する。指定の用紙に記録を記入する。
21	バスケットボール2	個人練習やグループ活動(1対1,2対2,3対3)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、関係プレーやルール、試合の運営方法を学ぶ。
22	サッカー2	個人練習やグループ活動(1対1,2対2,3対3)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、関係プレーやルール、試合の運営方法を学ぶ。
23	バスケットボール3	個人練習やグループ活動(1対1,2対2,3対3)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、関係プレーやルール、試合の運営方法を学ぶ。
24	サッカー3	個人練習やグループ活動(1対1,2対2,3対3)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、関係プレーやルール、試合の運営方法を学ぶ。
25	バスケットボール4	正式コートを使つてのゲームを通して、より高度な関係プレーやルール、集団戦術を学ぶ。また、チームの特徴に応じた作戦を立てて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自主的にゲームを展開できるようになる。
26	サッカー4	正式コートを使つてのゲームを通して、より高度な関係プレーやルール、集団戦術を学ぶ。また、チームの特徴に応じた作戦を立てて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自主的にゲームを展開できるようになる。
27	バスケットボール5	正式コートを使つてのゲームを通して、より高度な関係プレーやルール、集団戦術を学ぶ。また、チームの特徴に応じた作戦を立てて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自主的にゲームを展開できるようになる。
28	サッカー5	正式コートを使つてのゲームを通して、より高度な関係プレーやルール、集団戦術を学ぶ。また、チームの特徴に応じた作戦を立てて、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、自主的にゲームを展開できるようになる。
29	バスケットボール6	リーグ戦の運営方法を学び、自主的にゲームを展開できるようになる。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。
30	サッカー6	リーグ戦の運営方法を学び、自主的にゲームを展開できるようになる。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。
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。	