

|          |                                                                                                                                                 |             |                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|
| 科 目      | 保健・体育（前期/体育館種目）(Health and Physical Education)                                                                                                  |             |                                                        |
| 担当教員     | 春名 桂 准教授                                                                                                                                        |             |                                                        |
| 対象学年等    | 機械工学科・4年C組・通年・必修・2単位（学修単位I）                                                                                                                     |             |                                                        |
| 学習・教育目標  | C3(100%)                                                                                                                                        | JABEE基準1(1) | (a),(b)                                                |
| 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。（共通種目：水泳 選択種目：バレーボール、バドミントン、卓球） |             |                                                        |
|          | 到達目標                                                                                                                                            | 達成度         | 到達目標毎の評価方法と基準                                          |
| 1        | 【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。水中での自己防衛として、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・泳法能力・自己防衛技術・救急法などを理解、習得できているかどうかを評価する。   |
| 2        | 【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。        |
| 3        | 【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。 |
| 4        | 【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。     |
| 5        | 【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。      |
| 6        |                                                                                                                                                 |             |                                                        |
| 7        |                                                                                                                                                 |             |                                                        |
| 8        |                                                                                                                                                 |             |                                                        |
| 9        |                                                                                                                                                 |             |                                                        |
| 10       |                                                                                                                                                 |             |                                                        |
| 総合評価     | 到達目標毎1 = 20%，到達目標毎2～4 = 40%，到達目標毎5 = 40%で評価する。<br>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<br>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      |                                                                                                                                                 |             |                                                        |
| 関連科目     | 特になし                                                                                                                                            |             |                                                        |
| 履修上の注意事項 |                                                                                                                                                 |             |                                                        |

| 授業計画 1（保健・体育（前期/体育館種目）） |                                                                                                               |                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 回                       | テーマ                                                                                                           | 内容（目標、準備など）                                                 |
| 1                       | オリエンテーション・種目選択                                                                                                | 全体オリエンテーション（体力増進・傷害予防に関する知識学習）、種目選択、種目別オリエンテーション。           |
| 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                                                                                                         | 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）。 |
| 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                                                                                                         | スキルテスト                                                      |
| 11                      | 水泳1                                                                                                           | オリエンテーション。基本的な4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳、バタフライ）と水中運動の練習。               |
| 12                      | 水泳2                                                                                                           | 基本的な4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳、バタフライ）と水中運動の練習。                         |
| 13                      | 水泳3                                                                                                           | 基本的な4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳、バタフライ）と水中運動の練習。                         |
| 14                      | 水泳4                                                                                                           | 泳法テスト                                                       |
| 15                      | 水泳5                                                                                                           | 着衣泳による自己防衛技能の練習。救急法の理解。                                     |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
|                         |                                                                                                               |                                                             |
| 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、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。 |                                                             |