

科 目		保健・体育 (Health and Physical Education)			
担当教員		寺田 雅裕 教授, 春名 桂 教授, 吉本 陽亮 講師, 小森田 敏 教授, 中川 一穂 非常勤講師			
対象学年等		都市工学科・2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付ける。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付ける。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付ける。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付ける。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		【C3】これまでの学習を生かして、グループ内で自主的に簡易ゲーム(卓球)が運営できる。			総合評価には含まない。
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	ガイダンス・配当単元の講義	前期授業の概要および感染防止対策の留意点を理解する.改定新版「保健体育概論」を用いて学年配当単元の学習を行い、自分の興味のあるテーマについて探求する.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,競い合う楽しさを味わう.
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	ガイダンス・配当単元の講義	後期授業の概要および感染防止対策の留意点を理解する.改定新版「保健体育概論」を用いて学年配当単元の学習を行い、自分の興味のあるテーマについて探求する.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	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	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.
21	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.
22	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.
23	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.
24	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.
25	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.
26	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.
27	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.
28	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.
29	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.
30	卓球1	これまでの学習をいかして,正式なルールに則り,グループごとに試合を運営する.
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.	