科　目	保健･体育 (Health and Physical Education)
担当教員	宮内 健嗣 非常勤講師, 寺田 雅裕 教授, 小森田 敏 教授, 春名 桂 教授, 吉本 陽亮 准教授
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3「人間とスポーツ　ー運動の分析ー」	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	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連係プレイ，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4「からだとこころ　ー疾病とその予防・大脳の仕組みと働きー」	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	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，連係プレーやルール，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，連係プレーやルール，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，連係プレーやルール，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，連係プレーやルール，試合の運営方法を学ぶ.
25	バスケットボール4	正式コートを使ってのゲームを通して，より高度な連係プレーやルール，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	正式コートを使ってのゲームを通して，より高度な連係プレーやルール，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	正式コートを使ってのゲームを通して，より高度な連係プレーやルール，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	正式コートを使ってのゲームを通して，より高度な連係プレーやルール，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.	