平成26年度

科目区分・分類	一般・講義・実習	対象学科名・学年	全学科 2年	科目コード	27000620
科目名	保健・体育Ⅱ　Health and Physical EducationⅡ				
担当教員	黒岩　敏明,内山　了治,石川　美久				
単位数（時間数）	必修　通年　4単位　（120時間）	学習・教育目標との対応	(A-2)		
授業の目的と概要	各種運動の合理的実践を通して，運動種目に内在する固有の楽しさや喜びを体得し，運動に親しむ能力や態度を養う．また，現代社会における健康に関わる諸問題，生活スタイルの変化に伴う無意識的な運動機会の減少（体力低下）やその防止策について理解を深める．				
先修科目	保健・体育Ⅰ				
後修科目	保健・体育Ⅲ				
備考	やむを得ない理由により欠課時数が総授業時数の1/10（6時間）を超えてしまった場合には，申し出により補習を行うことがあるが，その場合でも欠課時数の合計が，総授業時数の1/5以内を目安とする．				

	授業項目	時間	内容
1	＜体育実技：90分＞	計60	
2	1．体操	4	各種体操，ストレッチの方法の理解と実践．
3	2．スポーツテスト	4	文部科学省テスト（目標：1 年次より向上）．
4	3．陸上競技	8	短距離・ﾘﾚｰ，跳躍種目選択：走高跳・走幅跳．
5	4．テニス	6	基本的ルールの理解，基礎技術の習得．
6	5．ソフトボール	6	攻守の基本技術の習得，ルールの理解．
7	6．水泳	6	速泳50m(泳法自由)，遠泳15～20分間泳．
8	7．サッカー，持久走(4.0km)３回	7	キック，ヘディング等の基本技術の習得．
9	8．スケート	2	スケート（Ｍウエーブにて行う）
10	9．バドミントン	9	基本技能の向上とﾌﾗｲﾄの種類豊富なゲーム．
11	10.バスケットボール	8	2on2，3on3，5on5ゲーム．
12	＜柔道：45分＞	計30	
13	1．基本動作	3	姿勢，礼法，組み方，受身など．
14	2．投技	10	主な投技の理解と習得．
15	3．固技	5	抑込技，絞技，関節技の理解と習得．
16	4．自由練習	8	自由な攻防の中で各技の習熟を図る．
17	5．試合	4	既習技を試合で生かせるようにする．
18	＜保健：45分＞	計30	
19	1．現代社会と健康	6	健康観，生活習慣，薬物，感染症など．
20	2．応急手当について	5	応急手当，心肺蘇生法，熱中症など．
21	3．体力トレーニングの方法と内容	5	筋肉，骨格，エネルギー供給系など．
22	4．精神の健康	4	欲求と適応機制，ストレス，自己実現など．
23	5．性・結婚・加齢と健康	10	思春期，結婚，性意識，性行動など．

学習・教育目標を達成するために身に付けるべき内容	事前の準備やウォーミングアップ，事後の片付けやクーリングダウンを積極的に行い，運動に適した服装や態度の重要性を理解した上で，各授業項目（各種目）について，自主的かつ意欲的に活動に取り組める．これらの内容を満足することで，学習・教育目標の（A-2）の達成とする．
成績評価	上記（学習・教育目標を達成するために身につけるべき内容）に従い，100点満点（体育実技50%，柔道25%，保健25%）で（A-2）を評価し，合計の6割以上を獲得した者をこの科目の合格者とする．
教材	参考書　：最新スポーツルール（大修館書店） 　　：伊藤道郎編，内山了治他著 運動と健康の科学（鈴木製本所） 指定の運動着，Tシャツ，ポロシャツ，水着，専用シューズ(体育館，テニス)．
オフィスアワー	内山，児玉，石川：毎週火曜日16:00～17:00．ただし，出張などで不在の場合がある．黒岩教員担当講座は授業の前後に聞いて下さい．緊急の場合は体育教員が対応します．