

科目区分・分類	一般・実習	対象学科名・学年	機械3年	科目コード	37000630
科目名	保健・体育 Health and Physical Education				
担当教員	石川 美久				
単位数(時間数)	必修 通年 2単位 (60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する。また、運動に積極的に親しむことができ、運動機会の減少・体力低下を自主的に防止(健康の保持増進)できる態度を養う。				
先修科目	保健・体育				
後修科目	スポーツ				
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	体操	2	身体的緊張をほぐす各種体操、ストレッチ、補強運動等の具体的方法の理解と実践。		
2	スポーツテスト	2	文部科学省スポーツテスト実施。実態把握と課題設定。		
3	種目選択	18	種目選択(屋外種目)の中から1種目選択する。		
4	屋外種目(テニス)		ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブなど。W-ゲームの把握。		
5	屋外種目(ソフトボール)		バッティング、守備、ルールの理解など。		
6	水泳と種目選択	8	90分を前半と後半に分けて実施する。		
7	水泳(45分)		速泳:50m記録・泳法自由、遠泳:15~20分間泳。		
8	種目選択(45分)		各自が選択している種目を継続して実施。		
9	種目選択	13	種目選択(屋外種目)の中から1種目選択する。		
10	屋外種目(テニス)		ストローク、ボレー、スマッシュ、サーブなど。W-ゲームの把握。		
11	屋外種目(サッカー)		各種キック、トラップ、ヘディング、ルールの理解など。		
12	持久走	3	学校外周(4km)・・・3回		
13	スケート	2	ウエーブにて行う。		
14	種目選択	10	種目選択(屋内種目)の中から1種目選択する。		
15	屋内種目(バレーボール)		基本技術の習得とルールの理解。		
16	屋内種目(卓球)		基本技術の習得とルールの理解。		
17	屋内種目(バドミントン)		基本技術の習得とルールの理解。		
18	屋内種目(バスケットボール)		基本技術の習得とルールの理解。		
19	屋内種目(フットサル)		基本技術の習得とルールの理解。		
20	屋内種目(トレーニング)		トレーニング理論の理解と安全に配慮した実践。		
21	喫煙と健康	2	喫煙が健康に及ぼす悪影響について。		
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付けるべき内容)に従い、100点満点で(A-2)を評価し、合計の6割以上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) 指定の運動着,Tシャツ,ポロシャツ,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。				