

| | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|--|-------|----------|
| 科目区分・分類 | 一般・実習 | 対象学科名・学年 | 電子制御3年 | 科目コード | 37000630 |
| 科目名 | 保健・体育 Health and Physical Education | | | | |
| 担当教員 | 黒岩 敏明, 児玉 英樹 | | | | |
| 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。 | | | | |