

|                          |  |             |  |       |          |
|--------------------------|--|-------------|--|-------|----------|
| 科目区分・分類                  | 一般・実習  | 対象学科名・学年    | 環境都市3年                                 | 科目コード | 37000630 |
| 科目名                      | 保健・体育 Health and Physical Education  |             |  |       |          |
| 担当教員                     | 内山 了治  |             |  |       |          |
| 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)<br>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。  |             |  |       |          |