

<b>保健・体育</b> (Health and Physical Education )		<b>2年・通年・2単位・必修</b> <b>5学科共通・中西 茂巳、森 弘暢</b>
[準学士課程(本科 1-5年) 学習教育目標] (1)	[システム創成工学教育プログラム 学習・教育目標]	[JABEE 基準]
<b>〔講義の目的〕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種の運動実践を通して、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。また、健康の保持増進のための実践力と体力の向上を図り、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。</li> <li>・ 「からだ」と「こころ」に対する問題提起をする中で、人間生命の尊重と生涯保健について認識する。また、理論の面から運動に対しての理解を深め、健康学習を実践し、自らが健康問題に取り組む能力を養う。</li> </ul>		
<b>〔講義の概要〕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体力を高め、運動を楽しむ態度を育てるために、各種の運動を実践し、そこから競技ごとの技術やルール、社会性、身体に関する基本的な知識を学ぶ。</li> <li>・ 健康・安全に関する理解を通して、生涯を通じて健康を適切に管理し、保持増進していく資質や能力を育む。</li> </ul>		
<b>〔履修上の留意点〕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己の能力に応じて運動技能を高め、体力の保持増進につとめること、また、自己の健康状態を把握し、改善していくための方法を身につけるとともに、スポーツ文化への理解をとおして豊かなスポーツライフの確立をめざしてほしい。</li> </ul>		
<b>〔到達目標〕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各種の運動技術に関する基礎的な技能及び知識を身につけ、運動に親しむ態度を養う。また、自己の体力を知り、高めるための方法を追求できるようにする。</li> <li>・ 健康を保持増進していくための知識を深め、自らの健康を適切に管理し、改善する。また、スポーツとの関わり方や豊かなスポーツライフの設計と実践について理解できるようにする。</li> </ul>		
<b>〔評価方法〕</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 授業時の課題への取り組み状況 (60%)、運動技術及び知識の習熟度 (30%)、レポート (10%) を総合して評価する。</li> </ul>		
<b>〔教科書〕</b> 『保健体育概論 増補版』近畿地区高専体育研究会編、晃洋書房		
<b>〔補助教材・参考書〕</b> 『アクティブスポーツ【総合版】』、大修館書店		
<b>〔関連科目〕</b>		

## 講義項目・内容

週数	講義項目	講義内容	自己評価*
第1週	体力・運動能力調査	文部科学省が定める「新体力テスト」の実施。	
第2週	同上	同上	
第3週	同上	同上	
第4週	一般体育(テニス)	テニスのルールを知り、基本的技術を習得することで簡易ゲームができるようにする。	
第5週	体育理論(体力とは)	「新体力テスト」以外の体力テストを実施し、身体に関するさまざまな能力を測定するための方法を知る。	
第6週	一般体育(テニス)	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスでのゲームができるようにする。	
第7週	体育理論(体力とは)	新体力テストの結果をもとに、自己の体力を把握し、健康を保持増進していくための知識を深める。	
第8週	一般体育(バレーボール)	これまでに習得した個々の技能を活かし、チームとしての攻撃ができるようにする。	
第9週	一般体育(水泳)	水の特性を理解して泳法の練習を行うとともに、ウォーター・スポーツを体験することにより、その楽しみに触れる。	
第10週	同上	同上	
第11週	同上	同上	
第12週	一般体育(バレーボール)	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第13週	体育理論(人間とスポーツ)	「体力の概念」、「トレーニング処方の原則」等を理解する。	
第14週	一般体育(ソフトボール)	これまで習得した技能をもとに、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。	
第15週	体育理論(現代社会とスポーツ)	「文化とスポーツ」、「スポーツの高度化、大衆化」について理解し、「民族スポーツ」や「ニュースポーツ」について理解する。	
前期終了			
第16週	一般体育(ソフトボール)	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第17週	体育理論(現代社会とスポーツ)	「民族スポーツ」や「ニュースポーツ」を体験することによって、その運動文化に触れる。	
第18週	一般体育(陸上競技)	「投擲種目」についての基本技術を練習し、記録を測定する。	
第19週	体育理論(現代社会とスポーツ)	第17週と同じ	
第20週	一般体育(サッカー)	基本技術を身につけ、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。	
第21週	体育理論(疾病とその予防)	主として「生活習慣病」に対する知識を深め、その予防の方法を知る。	
第22週	一般体育(サッカー)	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第23週	体育理論(疾病とその予防)	感染症についての知識を深める。	
第24週	一般体育(バスケットボール)	基本技術を習熟し、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。	
第25週	体育理論(からだの仕組みと働き)	「呼吸・循環器系、生殖器系の働き」について理解する。	
第26週	一般体育(バスケットボール)	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第27週	体育理論(応急処置法)	スポーツ現場における傷害についての知識を深め、応急処置の方法を知る。	
第28週	一般体育(バスケットボール)	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第29週	体育理論(応急処置法)	心肺蘇生法の方法を知る。	
第30週	まとめ		
後期終了			

\* 4：完全に理解した， 3：ほぼ理解した， 2：やや理解できた， 1：ほとんど理解できなかった， 0：まったく理解できなかった。  
 (達成) (達成) (達成) (達成) (達成)