

保健・体育 (Health and Physical Education)		3年・通年・2単位・必修 機械工学科：森 弘暢 電気、電子制御、情報、物質化学工学科 : 森弘暢、松井良明	
[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]	
〔講義の目的〕 <ul style="list-style-type: none"> 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。 			
〔講義の概要〕 <ul style="list-style-type: none"> 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。 			
〔履修上の留意点〕 <ul style="list-style-type: none"> 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。 			
〔到達目標〕 <ul style="list-style-type: none"> 各種の運動における技能および自己の体力を高めるためのトレーニング方法を身につけ、生涯スポーツの実践者としての資質や能力を養う。 			
〔評価方法〕 <ul style="list-style-type: none"> 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。 			
〔教科書〕 『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			
〔補助教材・参考書〕 『アクティブスポーツ【総合版】』、大修館書店			
〔関連科目〕			

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	体力・運動能力調査	同上	
第3週	体力・運動能力調査	同上	
第4週	ソフトボール	ソフトボールのルールを知り、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	ソフトボール	同上	
第6週	ソフトボール	これまでに習得した技能を活かし、ゲームができるようにする。	
第7週	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8週	バレーボール	同上	
第9週	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10週	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11週	水泳	同上	
第12週	水泳	同上	
第13週	トランポリン	安全に運動を行うための方法を知り、基本技術を習得する。	
第14週	テニス	テニスのルールを知り、基本的技術を習得する。	
第15週	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16週	バドミントン	これまで習得した技能をもとに、ダブルスでのコンビネーションプレーができるようにする。	
第17週	バドミントン	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスのゲームを行う。	
第18週	バスケットボール	これまで習熟した技術をもとに、組織的なコンビネーションプレーをできるようにする。	
第19週	バスケットボール	同上	
第20週	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21週	サッカー	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22週	サッカー	同上	
第23週	サッカー	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第24週	選択制	種目を選択し、練習からゲームの実施までを自主的にできるようにする。	
第25週	選択制	同上	
第26週	選択制	同上	
第27週	選択制	同上	
第28週	選択制	同上	
第29週	選択制	同上	
第30週	まとめ		

* 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)