科　目	保健･体育 (Health and Physical Education)
担当教員	春名 桂 教授, 寺田 雅裕 教授, 小森田 敏 教授, 吉本 陽亮 准教授, 宮内 健嗣 非常勤講師
対象学年等	機械工学科･4年R組･通年･必修･2単位【実技】(学修単位I)
学習･教育目標	C3(100%)
授業の概要と方針	自主的なスポーツ活動を通して,生涯にわたって心身の健康を保持増進し,豊かなスポーツライフを継続するための資質･能力を次の通り育成することを目指す.1) 各種の運動の特性や社会生活における健康･安全について習得した技能を活用できる.2)生涯にわたって継続して運動に親しむ習慣を定着させる.3)健康の保持増進と体力の向上を目指し,豊かで活力ある社会生活を営む能力を高める.

	到　達　目　標	達成度		到達目標別の評価方法と基準
1	【C3】これまでに学んだ水泳技能をいかして,総合的な水泳能力の向上を図る.			水の特性や泳ぎのメカニズム･泳法･自己防衛技術･救急法などを理解し,水泳技能を修得しているかについて,実技試験で評価する.
2	【C3】バレーボールの特性を理解し,状況に応じたボール操作と攻守の連携した動きを身にけることができる.また,チームメンバーとチームの課題を共有し,課題解決に向けて主体的に取り組むことができる.			バレーボールの特性の理解･ルール･審判法･ゲームの進め方などを理解しているかについて学習記録を通じて評価する.また,ボール操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
3	【C3】軟式野球の特性を理解し,状況に応じたバット操作と走塁,安定した捕球や送球を身にけることができる.また,チームメンバーとチームの課題を共有し,課題解決に向けて主体的に取り組むことができる.			軟式野球の特性の理解･ルール･審判法･ゲームの進め方などを理解しているかについて学習記録を通じて評価する.また,ボール操作･バット操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
4	【C3】卓球の特性を理解し,サービスやストロークなどの安定したラケット操作を身にけることができる.また,チームメンバーとチームの課題を共有し,課題解決に向けて主体的に取り組むことができる.			卓球の特性の理解･ルール･審判法･ゲームの進め方などを理解しているかについて学習記録を通じて評価する.また,ラケット操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
5	【C3】バドミントンの特性を理解し,サービスやストロークなどの安定したラケット操作を身にけることができる.また,チームメンバーとチームの課題を共有し,課題解決に向けて主体的に取り組むことができる.			バドミントンの特性の理解･ルール･審判法･ゲームの進め方などを理解しているかについて学習記録を通じて評価する.また,ラケット操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
6	【C3】ソフトテニスの特性を理解し,サービスやストロークなどの安定したラケット操作を身にけることができる.また,チームメンバーとチームの課題を共有し,課題解決に向けて主体的に取り組むことができる.			ソフトテニスの特性の理解･ルール･審判法･ゲームの進め方などを理解しているかについて学習記録を通じて評価する.また,ラケット操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
7	【C3】バスケットボールの特性を理解し,状況に応じたボール操作と攻守の連携した動きを身にけることができる.また,チームメンバーとチームの課題を共有し,課題解決に向けて主体的に取り組むことができる.			バスケットボールの特性の理解･ルール･審判法･ゲームの進め方などを理解しているかについて学習記録を通じて評価する.また,ボール操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
8	【C3】サッカーの特性を理解し,状況に応じたボール操作と攻撃とその守り等の連携した動きを身にけることができる.また,チームメンバーとチームの課題を共有し,課題解決に向けて主体的に取り組むことができる.			サッカーの特性の理解･ルール･審判法･ゲームの進め方などを理解しているかについて学習記録を通じて評価する.また,ボール操作技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
9	【C3】新体力テストを通じて,自分の体力･運動能力の状態を総合評価基準と照らし合わせて評価する.また,自分の身体･運動能力の変化を把握して,適切な生活様式の実践や運動能力の向上を図ることができる.			新体力テストの得点で評価する.
10	【C3】毎時間のストレッチやサーキットトレーニングを行うことにより,継続的な体力向上･健康増進･傷害予防に関する知識と技能を修得する.また,各種目の練習方法を学び,段階的な技能習熟を図ることができる.			体力向上･健康増進･傷害予防･技能習熟に関して,毎時間の技能習熟度を関心･意欲･思考･技能･知識の観点から学習記録を通じて評価する.

総合評価	前期は到達目標毎1＝20%,到達目標毎2～6＝40%,到達目標毎10＝40%で評価する.後期は到達目標毎2,4～8＝50%,到達目標毎9＝10%,到達目標毎10＝40%で評価する.前期と後期をそれぞれ50点ずつとし,100点満点で60点以上を合格とする.
テキスト	ステップアップ高校スポーツ:大修館書店 改訂新版「保健体育概論」:近畿地区高等専門学校体育研究会編 晃洋書房
参考書	目でみる動きの解剖学:大修館書店 最新体育･スポーツ科学研究法:大修館書店 スポーツマンなら誰でも知っておきたい「からだ」のこと:大修館書店 トレーニング指導者テキスト理論編:ベースボールマガジン社 トレーニング指導者テキスト実践編:ベースボールマガジン社
関連科目	なし
履修上の注意事項	1)前期授業において実技試験が未実施の者は,9月末日まで(後期は2月末日)に再試験を受けることができる.それ以降の再試験の申し出は受け付けない.但し,診断書が提出された病状や整形外科的な疾患の場合は,担当教官と相談の上,対応する.2)診断書が提出された場合において,実技試験を受けることが困難な場合はレポートで代替することがある.3)前期の水泳は,必修とする.

授業計画（保健・体育）		
	テーマ	内容（目標・準備など）
1	保健7「現代社会とスポーツ　ースポーツへのアプローチ・スポーツの文化史ー」	改定新版「保健体育概論」を用いて上記単元の学習を行い，自分の興味のあるテーマについて探求する.またテーマに沿ったレポートを作成する.
2	選択実技1	選択種目の競技特性を理解し，小グループで課題練習を行う.また，簡易ゲームを実施し，競技ルールや試合の運営方法を理解する.
3	選択実技2	選択種目の競技特性を理解し，小グループで課題練習を行う.また，簡易ゲームを実施し，競技ルールや試合の運営方法を理解する.
4	選択実技3	選択種目の競技特性を理解し，小グループで課題練習を行う.また，自主的に簡易ゲームが運営できるようになる.
5	選択実技4	選択種目の競技特性を理解し，小グループで課題練習を行う.また，自主的に簡易ゲームが運営できるようになる.
6	選択実技5	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
7	選択実技6	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
8	選択実技7	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
9	選択実技8	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
10	選択実技9	チームの特性に応じた戦術を選択・遂行できるようにチーム内で協議する.また，正規ルールに則ったゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.また，授業で学んだ技能を修得しているかについて，実技試験で評価する.
11	選択実技10	チームの特性に応じた戦術を選択・遂行できるようにチーム内で協議する.また，正規ルールに則ったゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.また，授業で学んだ技能を修得しているかについて，実技試験で評価する.
12	水泳1	設定された練習プログラムから泳法を選択し，個人の泳力に応じて一定時間泳ぎ，総合的な泳力を高める.
13	水泳2	設定された練習プログラムから泳法を選択し，個人の泳力に応じて一定時間泳ぎ，総合的な泳力を高める.
14	水泳3	設定された練習プログラムから泳法を選択し，個人の泳力に応じて一定時間泳ぎ，総合的な泳力を高める.
15	水泳4	水泳技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
16	保健8「健康と生涯　ー福祉・障害とスポーツ・保健行政と医療制度ー」	改定新版「保健体育概論」を用いて上記単元の学習を行い，自分の興味のあるテーマについて探求する.またテーマに沿ったレポートを作成する.
17	選択実技1	選択種目の競技特性を理解し，小グループで課題練習を行う.また，簡易ゲームを実施し，競技ルールや試合の運営方法を理解する.
18	選択実技2	選択種目の競技特性を理解し，小グループで課題練習を行う.また，簡易ゲームを実施し，競技ルールや試合の運営方法を理解する.
19	新体力テスト	反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅跳び・上体起こし・長座体前屈・ハンドボール投げ・50m走・身長・体重・握力を測定する.指定の用紙に記録を記入する.
20	選択実技3	選択種目の競技特性を理解し，小グループで課題練習を行う.また，自主的に簡易ゲームが運営できるようになる.
21	選択実技4	選択種目の競技特性を理解し，小グループで課題練習を行う.また，自主的に簡易ゲームが運営できるようになる.
22	選択実技5	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
23	選択実技6	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
24	選択実技7	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
25	選択実技8	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
26	選択実技9	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
27	選択実技10	試合を通じてより高度な技能や集団戦術を学び，競技特性の理解を深める.また，正規ルールに準じたゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.
28	選択実技11	チームの特性に応じた戦術を選択・遂行できるようにチーム内で協議する.また，正規ルールに則ったゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.また，授業で学んだ技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
29	選択実技12	チームの特性に応じた戦術を選択・遂行できるようにチーム内で協議する.また，正規ルールに則ったゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.また，授業で学んだ技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
30	選択実技13	チームの特性に応じた戦術を選択・遂行できるようにチーム内で協議する.また，正規ルールに則ったゲーム（トーナメント・リーグ戦など）が自主的に運営できるようになる.また，授業で学んだ技能を修得しているかについて実技試験で評価する.
備考	中間試験および定期試験は実施しない. 中間試験および定期試験は実施しない.	