

<b>保健・体育</b> (Health and Physical Education )		<b>2年・通年・2単位・必修</b> 機械、電気、電子制御、情報工学科 : 中西茂巳、竹村匡弥 物質化学工学科: 中西茂巳、森弘暢
[ 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> ・ 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。		
<b>[ 講義の概要 ]</b> ・ 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。		
<b>[ 履修上の留意点 ]</b> ・ 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。		
<b>[ 到達目標 ]</b> ・ 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。		
<b>[ 評価方法 ]</b> ・ 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。		
<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	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	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なる。	
第5週	テニス	同上	
第6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なる。	
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なる。	
第8週	バレーボール	同上	
第9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10週	水 泳	同上	
第11週	水 泳	同上	
第12週	バレーボール	チームを編成し、ゲームができるようになる。	
第13週	バドミントン	バドミンゴンのルールを知り、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なる。	
第14週	バドミントン	同上	
第15週	バドミントン	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスでのゲームができるようになる。	
前期終了			
第16週	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なる。チームを編成し、ゲームができるようになる。	
第17週	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なる。チームを編成し、ゲームができるようになる。	
第18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なる。	
第19週	卓 球	卓球のルールを知り、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なる。	
第20週	卓 球	同上	
第21週	卓 球	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なる。	
第22週	サッカー	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なる。	
第23週	サッカー	同上	
第24週	サッカー	チームを編成し、ゲームができるようになる。	
第25週	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なる。	
第26週	バスケットボール	同上	
第27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なる。	
第28週	選択制	主体的に種目を選択し、スポーツを行うことができるようになる。	
第29週	選択制	同上	
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)