

保健・体育 I (Health and Physical Education I)	1 年・通年・2 単位・必修 5 学科共通 担当 森 弘暢・中西 茂巳	
〔準学士課程(本科 1-5 年) 学習教育目標〕 (1)		
〔教育方法等〕 概要： 一般体育では、自らの体力を高め、運動を楽しむ態度を育てるために、各種の運動を実践し、競技ごとの技術やルール、社会性、身体に関する知識を学ぶ。 柔道では安全に受け身をとることを第一とし、投げ技と固め技に習熟し、練習や試合ができるようにする。礼法を重んじ、相手を尊重し、協力する態度を育てる。 授業の進め方と授業内容・方法： 講義項目（次頁）の実施順序は記載どおりとは限らない。天候等の理由により、適宜変更する可能性があるため、各クラスの体育委員が毎回集合場所や準備物に関する連絡係の役目を果たしてほしい。定期試験は行わない。各時間における課題への取り組みとその積み重ねを重視する。 注意点： 関連科目 保健・体育Ⅱ、保健・体育Ⅲ 学習指針 各種の運動実践を中心とした実技指導を行うため、日頃から健康の保持増進のための実践力と体力の向上を図っておくことが必要である。		
〔教科書〕 「保健体育概論改訂増補版」晃洋書房 近畿地区高専体育研究会編、 〔補助教材・参考書〕 「アクティブスポーツ【総合版】」大修館書店		
〔到達目標〕 <ul style="list-style-type: none"> ・ 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、運動に親しむことができる。 ・ 柔道を通して自分の持っている能力をよりよく発揮し、相手と共に公平に練習できる。 		
〔評価割合〕 各授業時の課題への取り組み（60%）、運動技術及び知識の習熟度（40%）を総合して評価する。		

授業計画

	週	授業内容・方法	到達目標	自己評価*
前期	1 週	オリエンテーション	5 年間の授業の進め方と、1 年次での年間計画をふまえての心構えと道具の管理方法について説明できる。	
	2 週	体力・運動能力調査	文部科学省が定める「新体力テスト」を実施し、自己の体力・運動能力を把握できる。	
	3 週			
	4 週			
	5 週	柔道 基本動作①礼法・姿勢	武道としての特性から、特に、公正さ、相手を尊重する態度や協力する態度の必要性和礼法を重んじる態度を理解できる。	
	6 週	一般体育（ソフトボール）	ソフトボールのルールを知り、基本技術を実践できる。	
	7 週	柔道 基本動作②組手・進退動作	第 5 週と同じ	
	8 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。	
	9 週	柔道 基本動作③ 体捌き	体捌きや受け身の習得、練習を通して、転倒時など日常生活での傷害の防止にも役立つことを理解できる。	
	10 週	一般体育（バレーボール）	バレーボールのルールを知り、基本技術を実践できる。	
	11 週	一般体育（水泳）	水の特性を理解して泳法の練習を行い、水泳についての基礎的な知識及び技術を実践できる。	
	12 週			
	13 週			
	14 週	柔道 基本動作④ 受け身	受け身の習得、練習を通して、転倒時など日常生活での傷害の防止にも役立つことを理解できる。	
	15 週	一般体育（バレーボール）	チームを編成し、簡易ゲームができる。	
	16 週	まとめ①	1～15 週で習得した授業内容を総括できる。	
後期	1 週	柔道 基本動作⑤ 崩し・作り	技を掛けるまでの段階として、相手の体のバランスをどのようにして崩し、合わせて、自分の体をどのように技の形に作るかを理解できる。	
	2 週	一般体育 （バスケットボール）	バスケットボールのルールを知り、基本技術を身につける。	
	3 週	柔道 基本動作⑥ 崩し・作り	第 1 週と同じ	
	4 週	一般体育 （バスケットボール）	チームを編成し、簡易ゲームができる。	
	5 週	柔道 対人技能 投げ技 （手技・腰技・足技）	筋力や瞬発力のほか、持久力、調整力など、総合的に気力・体力を高めることができ、精神力や集中力が養われることを理解する。	
	6 週	一般体育（サッカー）	サッカーのルールを知り、基本技術を身につける。	
	7 週	柔道 対人技能 投げ技 （手技・腰技・足技）	第 5 週と同じ	
	8 週	一般体育（サッカー）	チームを編成し、簡易ゲームができる。	
	9 週	柔道 対人技能 投げ技 （手技・腰技・足技）	第 7 週と同じ	
	10 週	一般体育（バドミントン）	バドミンントンのルールを知り、基本技術を実践できる。	
	11 週	柔道 対人技能 固め技 （抑え技・絞め技・関節技）	第 9 週と同じ	
	12 週	一般体育（バドミントン）	ダブルスでのゲームができる。	
	13 週	柔道 対人技能 固め技 （抑え技・絞め技・関節技）	第 11 週と同じ	
	14 週	一般体育（バドミントン）	シングルスでのゲームができる。	
	15 週	まとめ②（柔道）	柔道を通して習得した授業内容を総括できる。	
	16 週	まとめ③（一般体育）	一般体育を通して習得した授業内容を総括できる。	

* 4：完全に達成した，3：ほぼ達成した，2：やや達成できた，1：ほとんど達成できなかった，0：まったく達成できなかった。