

(科目コード : 5000120003MM)

【改訂】第31版(2013-03-21)

【科目】保健・体育

【科目分類】一般科目 【選択・必修の別】必修 【学期・単位数】通年・2単位

【対象学科・専攻】機械 3年

【担当教員】前期：北野 寛平
後期：北野 寛平

【授業目標】

スポーツの実践により豊かな心を育てるとともに体力の向上を促進させる

【教育方針・授業概要】

色々なスポーツを実践することにより運動に親しみ、生涯を通じて実践できるスポーツを見つけるとともに、体力の向上を図る。また、自分の体力を知り、身体についての理解を深め、健康の保持・増進に役立てる。

【成績評価方法】

[前期]授業中の実技テスト等 50% 授業中の取り組み方 50%

[後期]授業中の実技テスト等 50% 授業中の取り組み方 50%

【授業計画】(保健・体育)

回数	授業の主題	内容	レポート	宿題
1	オリエンテーション	1年間の授業の説明		
2~5	スポーツテスト	スポーツテストを実施し、本人の体力を把握する 種目 50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、持久走、上体起こし、握力、反復横跳び、体前屈		
6~8	ソフトボール	基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する		
9~11	球技大会の練習	球技大会に出場する種目に分かれ、練習する。他のクラスが一緒の場合は合同で行う		
12~15	水泳・卓球・バドミントン	水泳では、基本的な泳法について学ぶ。出来るだけ長く泳げることを目標とする。バドミントン、卓球は基本的技術の習得およびゲーム		
16~20	テニス	基本的技術の修得とゲームの進め方を学ぶ		
21~25	サッカー	基本的技術の修得とゲームをとおしてルールを理解する		
26~30	バスケットボール	基本的技術の修得とゲームをとおしてルールを理解する		