

(科目コード : 5000120004CC)

【改訂】第19版(2015-03-27)

【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】環境都市 4年

【担当教員】前期:高橋 伸次

後期:高橋 伸次

【授業目標】

健康・安全や運動についての理解を深め、計画的に運動する習慣を育てることができる。
健康の増進と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てることができる。
各種スポーツの実践を通して、運動技能を高め、強健な心身の発達を促すことができる。
公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる能力と態度を身につけることができる

【教育方針・授業概要】

本科目の総授業時間数45 時間である。

一般的なスポーツ種目を実践し、基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する。

心身ともに発達著しい青年期に、生涯を通して健康で明るく生活するための基礎を作る。

【授業形式・視聴覚・機器等の活用】

実技等

【メッセージ】

以下の事項を守り楽しく授業に参加してください。

- ・授業中の携帯電話の使用は一切認めません。
- ・授業への途中参加および退場する場合は教員への断りを取るようしてください。
- ・ピアス、ネックレス、ブレスレット、時計等の貴金属類は他人へ怪我をさせる恐れがありますので授業にはすべて外して参加するようにしてください。
- ・服装はジャージとします。運動靴は各自自由としますが、教員が運動に向かないシューズであると判断した場合は違うシューズを準備してください。
- ・その他、危険と思われる服装および行動に関しては授業中に注意します。

【成績評価方法】

[前期]中間試験：40%，期末試験：40%，レポート：20%，授業の取り組み方や、自己の能力に適した課題への到達度および、その内容から評価する。

[後期]中間試験：40%，期末試験：40%，レポート：20%，授業の取り組み方や、自己の能力に適した課題への到達度および、その内容から評価する。

【達成目標】

	達成目標	割合	評価方法
1	スポーツテストを通じて自己の体力を把握できる	20 %	
2	色々なスポーツを実践することにより、身体各部を思ったように動かすことができる	40 %	
3	色々なスポーツを実践することで自分自身の体力を向上させる	40 %	

【本校の学習・教育目標】

(A) 地球規模での人、社会、環境について倫理・教養の基本を身に付ける

【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	今年一年間の授業内容の説明および、諸注意		
2~4	スポーツテスト	運動能力テストを実施し、自己体力の把握		
5~8	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	出場する種目に分かれ、練習および試合をおこなう		
12~15	水泳	基本的な泳法や水中スポーツについて学び、その技能を高める		
16~19	バレーボール	基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する		
20~23	バドミントン・卓球	基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する		
24~27	サッカー	基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する		
28~30	バスケットボール	基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する		