

(科目コード : 5000120003MM)

【改訂】第18版(2016-03-29)

【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：井上 美鈴  
後期：井上 美鈴

【授業目標】

スポーツテストにより自分自身の体力を知ることが出来る  
色々なスポーツをすることにより体力の増進を図ることが出来る  
色々なスポーツを経験することで、他人とのコミュニケーションをはかることが出来る

【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%

【本校の学習・教育目標】

(A) 地球的規模での人、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	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。他のクラスと一緒にいる場合は合同で行う		
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		