

(科目コード : 5000120005MM)

【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 5年

【担当教員】前期：上條 隆  
後期：上條 隆

【授業目標】

スポーツテストにより自分の体力を知ることが出来る  
色々なスポーツの実践を通じて体力の向上を図ることが出来る  
色々なスポーツを実践することで他者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%

【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分自身の体力を理解できる	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-1) 人文社会系の科目の学習を通じて、人間文化と社会生活について理解する。

【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	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、テニス	基本的技術を習得、ゲームについての楽しさと理解を深める		
9~11	球技大会の練習	球技大会の出場種目に別れて練習する。		
12~15	ソフトボール・テニス・水泳	基本的技術を習得、ゲームについての楽しさと理解を深める 水泳は泳ぐことを楽しみ、出来るだけ長く泳ぐことを目標とする。		
16~20	バドミントン	基本的技術を習得、ゲームの進め方を学ぶ		
21~25	バレーボール	基本的技術を習得、ゲームの実践と審判について学習する		
26~30	サッカー	基本的技術を習得、ゲームの実践と審判について学習する		