

(科目コード : 5000120072Y5)

【改訂】第15版(2017-03-14)

【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】5組 2年

【担当教員】前期:佐藤 孝之

後期:佐藤 孝之

### 【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】

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。  
心身ともに発達が著しい青年期に、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】

実技授業中に各自が歩数計を取り付け歩数を測ります。この記録は授業ノートに記入します。また授業前には体調、朝食、睡眠を自己評価して記入、授業後は授業感想を記入します。

### 【メッセージ】

この授業は遊びではありません。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するようにしてください。
- ・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。
- ・服装は学校指定ジャージとします。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。

### 【事前に行う準備学習】

- ・栄養(食事)、休養(睡眠)、運動をバランスよく取り、規則正しい生活習慣を心がけること。
- ・クラス内でのコミュニケーションを高めておくこと。

### 【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	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。	25 %	授業ノートおよびレポート、授業中の協調性、リーダーシップ、チームワーク、コミュニケーション力、スキル、楽しむ態度から評価する。
2	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。	25 %	授業ノートおよびレポート、授業中の協調性、リーダーシップ、チームワーク、コミュニケーション力、スキル、楽しむ態度から評価する。
3	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。	25 %	授業ノートおよびレポート、授業中の協調性、リーダーシップ、チームワーク、コミュニケーション力、スキル、楽しむ態度から評価する。
4	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。	25 %	授業ノートおよびレポート、授業中の協調性、リーダーシップ、チームワーク、コミュニケーション力、スキル、楽しむ態度から評価する。

### 【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	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		
9~12	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		
13~15	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。また着衣泳を行い水難事故対応策や護身術を理解する		
16~20	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		
21~25	野球	基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する		
26~39	ドッチボール	基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する		
30	まとめ	一年間の体育授業を振り返り、各自の体力向上が得られたポイントを考える		