

教科目名 保健・体育 (Health & Physical Education)

学科名・学年 : 全学科 1年

単位数など : 必履修 2単位 (前期1コマ, 後期1コマ, 学習保証時間 42時間)

担当教官 : 川内谷一志, 堤 康

授業の概要		
1学年は, スポーツの持つ特性を理解させ, 創意工夫して個人の技能を向上させるとともに, 体力増強や健康管理ができるように学習する。保健学習では, 「生涯を通じる健康」「集団の健康」に重点を置いて学習する。		
到達目標		大分高専目標 (A1)(B1), JABEE 目標(a)(c)
体育実技で行った運動種目のルールを正確に理解し, ゲームを楽しむことができるようにする。さらに, 基礎体力の維持・向上を目標とする。		
回	授 業 項 目	内 容
1-3	1. バレーボール	基本技能の習得, 班編成, ルール・審判法の確認。
4,5	2. スポーツテスト	{運動能力テスト(4種目), 体力診断テスト(4種目)}を正確に測定する。
6-8	3-1. ソフトボール(男子) 3-2. ソフトテニス(女子)	ゲームによる技能の向上と審判法の習得。 ストローク, サーブなどの個人技能の習得。
9,10	4. 水泳	遠泳に重点を置いたクロール, 平泳ぎの習得。
11,12	5. 保健	思春期と性に重点を置いて学習する。
13	前期期末試験	筆記による保健のテストを行う。
14	前期期末試験の解答と解説	保健テストの解答と解説を行う。
15-18	6. 柔道	個人技能の習得, 約束種目の簡易試合を行い, ルール・審判法の習得。
19-22	7-1. サッカー(男子) 7-2. ソフトテニス(女子)	基本技能の習得後, ゲームによるルール・審判法の習得。 個人の技能をさらに向上させ, ダブルスのゲームを学習する。
23,24	8. 陸上競技	短距離走, 長距離走, 走幅跳の基本技能を学習し, 記録を測定する。
25,26	9. 保健	生活習慣病に重点を置いて学習する。
27	後期期末試験	筆記による保健のテストを行う。
28	後期期末試験の解答と解説	保健のテストの解答と解説を行う。
履修上の注意	授業は時間厳守とする。	
教科書	・高石昌弘, 小沢治夫ほか, 「現代保健体育」, 大修館。	
参考図書	・豊田博, 丸山吉五郎ほか, 「最新スポーツルール」, 大修館。 ・和唐正勝監修, 「図説現代保健」, 大修館。	
関連科目	なし	
評価方法	最終成績 = $0.8 \times (\text{授業で行った各種目の実技点の平均}) + 0.2 \times (\text{保健テスト点})$ * 学年評価は, 前期評価と後期評価を平均して評価する。 * 授業態度により, 評価点からその 20% を上限として減点を行う。	