

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

学科名・学年 : 全学科 1 年

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

担当教員 : 川内谷一志, 渋谷 武 (全クラス担当)

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」「現代社会と健康」に重点を置いて学習する.			
達成目標と評価方法		大分高専目標 (A1) (B1)	
(1) 基礎体力の維持・向上を目標とする. (ゲームと記録)			
(2) 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. (ゲーム)			
(3) 保健学習で行った内容を正確に理解する. (定期試験)			
回	授 業 項 目	内 容	理解度の自己点検
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.	【理解の度合い】
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.	
9-11	4. 水泳	○遠泳に重点を置いたクロール, 平泳ぎの習得.	
12, 13	5. 保健	○思春期と性に重点を置いて学習する.	
14	前期期末試験	○筆記による保健のテストを行う.	【試験の点数】 点
	前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.	
15-19	6. 柔道	○個人技能の習得, 約束練習や簡易試合を行い, ルール・審判法の習得.	【理解の度合い】
20-23	7-1. サッカー (男子) 7-2. 卓球 (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. ○個人の技能の習得後, ダブルスのゲームを学習する.	
24, 25	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.	
26, 27	9. 保健	○生活習慣病に重点を置いて学習する.	
30	後期期末試験	○筆記による保健のテストを行う.	
	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」, 大修館書店.		
参考図書	秋山兼範, 麻生紘二ほか, 「最新スポーツルール」, 大修館書店.		
関連科目	保健・体育 (2 年)		
総合評価	達成目標の(1)から(3)について実技と試験で評価する.		
	総合評価 = $0.8 \times$ (授業で行った各種目の実技点の平均) + $0.2 \times$ (保健テスト点) *総合評価は, 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. 総合評価 60 点以上を合格とする.		
			【総合評価】 点