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　：　必修　２単位　（前期１コマ，後期１コマ，授業時間 43.5 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工夫する．保健学習では，「生涯を通じる健康」「現代社会と健康」に重点をおいて学習する．

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おいて学習する．	
14	前期期末試験	○筆記による保健のテスト行う．	【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．	
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おいて学習する．	
28	後期期末試験	○筆記による保健のテスト行う．	【試験の点数】 点
	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．	【総合達成度】
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．	
自学上の注意	授業で行うスポーツのルールを調べておく．	
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×（授業で行った各種目の実技点の平均)＋0.2×(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．再試験は，実施しない．	【総合評価】 点