

科 目	必・選	担 当 教 員	学年・学科	単位数	授 業 形 態							
保健・体育 Health and Physical Education	必	中出 明人 芥河 晋 藤田 祥功	4 学年 環境都市工学科	2	通年 週 2 時間							
授業概要	生涯スポーツにつながる種目の基本練習と、自主性を重視したゲーム形式での展開											
到達目標	健康と体力の維持増進のため、積極的に運動を実施する習慣を育てる。また自発的な競技運営等ができることによって、生涯にわたってスポーツを生活の一部として取り入れ、健全な社会生活を営むことができる能力や態度を養う。											
評価方法	授業への参加状況（出欠、見学、遅刻） 70%、学習意欲および態度（授業態度、服装、準備協力等） 10%、各種目を基礎として技術、技能、習熟度 20%を加味して評価をする。											
教科書等	保健体育要論											
内 容					学習・教育目標							
第 1 週	スポーツテスト				A							
第 2 週	〃				A							
第 3 週	ゴルフ（基本姿勢、スイングの説明）		バドミントン（基本練習） バドミントン（応用練習） バドミントン（ルール説明、ダブルスゲーム） バドミントン（ダブルスゲーム、スキルテスト）		A							
第 4 週					A							
第 5 週	ゴルフ（ショートスイング、アプローチ）				A							
第 6 週					A							
第 7 週	ゴルフ（フルショット・パター練習）				A							
第 8 週					A							
第 9 週	ゴルフ（コース練習）				A							
第 10 週					A							
第 11 週	ソフトボール（基本練習）		テニス（基本練習、基礎技術） テニス（ダブルスのフォーメーション） テニス（ゲームと審判法、ミニゲーム） テニス（ゲーム主体） テニス（ゲーム主体）		A							
第 12 週					A							
第 13 週	ソフトボール（チーム分け、ゲーム）				A							
第 14 週					A							
第 15 週	ソフトボール（ゲーム主体）				A							
第 16 週					A							
第 17 週	ソフトボール（ゲーム主体）				A							
第 18 週					A							
第 19 週	ソフトボール（ゲーム主体）				A							
第 20 週							A					
第 21 週	選択種目（バスケットボール、バレーボール、サッカー、卓球の中から選択する）				A							
第 22 週	〃 学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す				A							
第 23 週	〃				A							
第 24 週	〃				A							
第 25 週	〃				A							
第 26 週	バレーボール				A							
第 27 週	〃 屋外種目の雨天時に実施する				A							
第 28 週	〃				A							
第 29 週	〃				A							
第 30 週	〃				A							
(特記事項)		JABEE との 関 連										
A、B で分かれている期間は各クラス週交代で実施し、その他の期間は 2 クラス合同で行う。なお、バレーボールは屋外での種目が雨天時に当てることもある。		JABEE	a	b	c	d1	d2a)d)	d2b)c)	e	f	g	h
		本校の学習	A	A	C-1	C-1	C-2	B	B	D	C-3	B
		・教育目標	○									

1. 合格ラインについて、特に記載の無いものは、60点以上を合格とします。

2. 定期試験について、特に記載の無いものは、評価配分を均等とします。（【例】年4回定期試験を実施した場合の各定期試験の評価配分は、特に記載の無いものは、25%ずつとなります。）

保健体育4学年

第1, 2週 スポーツテスト

スポーツテスト全8種目に、学校指定種目として垂直跳びと背筋力を加えて実施する

第3週～10週 選択種目Aの種目（ゴルフ）と、Bの種目（バドミントン）を隔週で実施

（ゴルフ）

最初は室内でアドレス、グリップなどの基本をしっかりと覚えてもらいたい。ショートスイングでヘッド軌道を理解させた後、アプローチの感覚をつかんでもらう。

屋外でのフルショットとピンを狙ったショットの練習をした後、コース練習も取り入れる。

（バドミントン）

ラケットの握り方と基本的なスイングフォームを学び、ハイクリアによるラリー練習を行う。ラリーが続くようになったらスマッシュやドライブ、カット等の戦略的な技術の習得を目指す。そして、ルールおよび審判法を学んだ上で、ダブルスの試合を行う。

第11週～20週 Aの種目（ソフトボール）とBの種目（テニス）を隔週で実施

（ソフトボール）

キャッチボールやノック等の守備練習と、トスバッティング等の打撃練習をした後、チーム分けをして試合を行う。スコアをとり、打撃部門、守備部門での個人データを残す。

（テニス）

グラウンドストローク、サーブ、ボレー等の技術習得。ゲームの進め方や審判法を学んだ後、後半はダブルスゲーム主体で実施する。

第21週～25週 選択種目（バスケット、バレー、サッカー、卓球から1種目を選ぶ）

試合を中心に授業を展開するが、学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す。

第26週～30週 バレーボール

試合を中心に授業を展開するが、学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す。屋外種目の雨天時に実施する。