

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	桑原 伸弘 芥河 晋	2 学年 環境都市工学科	2	通年週 2 時間							
授業概要	基礎体力作りを目的とした運動や、個人技能・集団技能・対人技能といったいろいろな種目の基本動作を中心とした運動。保健分野では、健康及び安全に留意した生活や意識に関することを中心とした内容を展開する。											
到達目標	15歳～20歳の年代の身体的、精神的な特徴を理解し、各種の運動の実践を通じて、自己の身体への認識を深め、健康・体力・運動能力の保持、増進を図る。 ルールや規則を守り、安全に留意し運動を通じて健康な人間関係を保つ態度を養う。											
評価方法	授業への参加状況（出欠、見学、遅刻）70%、テストを基礎とした技術習熟度20%、学習意欲および態度（授業態度、服装、準備協力等）10%として評価をする。											
教科書等	保健体育概論											
内 容	A		B		学習・教育目標							
第 1 週	スポーツテスト				A							
第 2 週	スポーツテスト				A							
第 3 週	バレーボール（基本練習、コンビネーション）		器械運動（跳び箱、ハンドスプリング）		A							
第 4 週					A							
第 5 週	バレーボール（審判法、ゲーム）		器械運動（跳び箱、ハンドスプリング）		A							
第 6 週					A							
第 7 週	バレーボール（ゲーム、スキルテスト）		器械運動（スキルテスト）		A							
第 8 週					A							
第 9 週	バレーボール（ゲーム）				A							
第 1 0 週	水泳（3泳法の基本練習、部分練習）				A							
第 1 1 週	水泳（3泳法の基本練習、自由練習）				A							
第 1 2 週	水泳（タイム測定）				A							
第 1 3 週	保健				A							
第 1 4 週	柔道（受身総復習）		サッカー（基本練習、連携プレー）		A							
第 1 5 週					A							
第 1 6 週	柔道（投げ技、固め技の練習）		サッカー（基本練習、連携プレー）		A							
第 1 7 週					A							
第 1 8 週	柔道（投げ技、固め技の練習）		サッカー（ゲーム）		A							
第 1 9 週					A							
第 2 0 週	柔道（投げ技、固め技の練習）		サッカー（ゲーム）		A							
第 2 1 週					A							
第 2 2 週	柔道（受身テスト、総合練習）		サッカー（ゲーム）		A							
第 2 3 週					A							
第 2 4 週	柔道（ルール説明、試合）		バスケットボール（基本練習）		A							
第 2 5 週					A							
第 2 6 週	バスケットボール（基本練習とコンビネーション）				A							
第 2 7 週	バスケットボール（ルール、審判法、ゲーム）				A							
第 2 8 週	バスケットボール（ゲーム）				A							
第 2 9 週	バスケットボール（ゲーム、スキルテスト）				A							
第 3 0 週	保健				A							
（特記事項） 共通種目と A と B を週交代で実施する 種目がある。		JABEE との関連										
		JABEE	a	b	c	d1	d2a)d	d2b)c	e	f	g	h
		本校の学習 ・教育目標	A	A	C	C	C	B	B	D	C	B

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%ずつになります。）

## 保健体育 2 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 ~ 8 週 A の種目 (バレーボール) と、B の種目 (器械運動) を隔週で実施

#### (バレーボール)

個人技能、連携プレーを練習し、ルールの確認を行ったあと、ゲーム形式で進める。授業の終盤にはスキルテストを実施する。

#### (器械運動)

ハンドスプリングと跳び箱運動を実施する。

倒立練習、ホップ動作の練習をしてハンドスプリングを完成させる。

跳び箱運動は、開脚跳び、閉脚跳び、台上前転、倒立回転跳びなど、レベルに応じた技を練習する。

### 第 9 週 バレーボール

2 クラス合同でバレーボールを実施する。

### 第 10 週 ~ 12 週 水泳

2 クラス実施するため、1 回目と 2 回目は、前半または後半に 1 クラスで実施し、3 回目は合同クラスでタイム測定を実施する。後半授業の前は短時間で講義を実施する。水泳実技は、1 回目クロール、2 回目平泳ぎの基本練習、自由練習を実施し、3 回目の 2 クラス合同でのタイム測定では、クロール、平泳ぎ、バック各 25 m のタイムを測定する。

### 第 13 週 保健

### 第 14 ~ 24 週 A の種目 (柔道) と、B の種目 サッカー を隔週で実施

#### (柔道)

受身練習の復習、発展練習をし、受身技術の完成を目指す。投げ技、固め技の基本を習得し、乱取り練習を実施する。また、お互いの安全、相手に対する敬意の意識をよく理解させ、ルールをよく理解した上で試合を実施する。

#### (サッカー)

基本となるドリブルやパス、シュート等の個人技能の練習を十分行い、連携プレーにつながる力を身に付ける。そして試合では、パス回しとそれにとまなうポジション取りを意識したゲーム展開を目指す。授業の終盤にドリブル、パス、そしてシュート等のスキルテストを実施する。

### 第 25 ~ 29 週 バasketボール

基本となるドリブルやパス、シュート等の個人技能の練習を十分行い、連携プレーにつながる力を身に付ける。そして試合では、チームプレーを重視したゲーム展開を目指す。授業の終盤にドリブルやシュート等のスキルテストを実施する。

尚、Basketボールは、サッカーの雨天時にも実施する。

### 第 30 週 保健