

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	1 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	マット運動（回転技、バドミントン練習）		バレーボール（個人技能練習） バレーボール（コンビネーションプレー） バレーボール（ルール、審判法、ゲーム）		A							
第 4 週					A							
第 5 週	マット運動（回転技、バドミントン練習）				A							
第 6 週					A							
第 7 週	マット運動（スキルテスト）				A							
第 8 週					A							
第 9 週	バレーボール				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（心身のかかわりと健康）				A							
第 1 4 週	柔道（礼法、各種受身基本動作）		サッカー（個人技能練習） サッカー（コンビネーションプレー） サッカー（ルール、審判法、ゲーム） サッカー（ゲーム、スキルテスト）		A							
第 1 5 週					A							
第 1 6 週	柔道（各種受身基本動作と発展練習）				A							
第 1 7 週					A							
第 1 8 週	柔道（投げ技、固め技の基本）				A							
第 1 9 週					A							
第 2 0 週	柔道（投げ技、固め技の練習）				A							
第 2 1 週					A							
第 2 2 週	柔道（投げ技、固め技の練習）				A							
第 2 3 週					A							
第 2 4 週	柔道（投げ技、固め技の練習）				A							
第 2 5 週					A							
第 2 6 週	柔道（受身テスト、総合練習）				A							
第 2 7 週					A							
第 2 8 週	柔道（総合練習、簡易試合）				A							
第 2 9 週					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-1	C-1	C-2	B	B	D	C-3	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%ずつになります。）

保健体育1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、背筋力を加えて実施する。

第3週 ～8週 Aの種目（マット運動）と、Bの種目（バレーボール）を隔週で実施

（マット運動）

回転系の技とハンドスプリングをする。

回転系の技は、前転・後転、開脚、伸膝、倒立系の技を一通り練習する。そして、これらを組み合わせたA・B・C・Dコースのうち、自分の能力に合ったコースを選択し、集中的に練習して完成度を上げる。ハンドスプリングでは、倒立練習、補助付き練習、ホップ動作、着地動作を練習し、技を完成させる。

（バレーボール）

オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブの技術習得を基本目標とし、サーブカット、トス、スパイク等の攻撃に繋がるプレイを目指す。この学年は特にフォーム作りを大切にする。後半は6人制によるゲームを盛り込んでいく。

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。後半授業の前に短時間で熱中症予防についての講義を実施する。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、平泳ぎ各25mのタイムを測定する。

第13週 保健

第14～29週 Aの種目（柔道）と、Bの種目（サッカー、バスケットボール）を隔週で実施

（柔道）

対人競技をする上で必要な礼法や相手を尊重する態度について説明する。次に受身動作の反復練習をして受身技術の完成を目指す。ある程度上達したら投げ技、固め技の基本を習得し、乱取り練習を実施する。

（サッカー）

パスやキック、トラップやリフティングの練習を十分させる。ボールの扱い方を理解した後ミニゲームから始めて最終的に11人でのゲームが行えるようにする。パスの繋がりとプレイヤーのポジショニングが大切なことを理解させる。

（バスケットボール）

パスやドリブル等の基本的技術から、ランニングシュート、ジャンプシュート、リバウンド等の高度な技術までの取得を目指す。ルール、審判法を学んだ後、ゲームを多く取り入れていく。

第30週 保健