

		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 普	3 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による展開 一部選択種目を取り入れ、個人の運動特性の発展を図る。												
到達目標	規律を守り、楽しく安全に運動ができるように自ら工夫し、実行する 生涯スポーツが実践できるようリーダーシップを発揮し、積極的かつ計画的に運動を実施できる												
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	ソフトテニス（基本技術）			ソフトボール（守備練習）		A							
第 4 週	ソフトテニス（基本技術、発展練習）			ソフトボール（打撃練習）		A							
第 5 週				ソフトボール（打撃練習）		A							
第 6 週	ソフトテニス（ルール、審判法、ゲーム）			ソフトボール（ルール説明、班対抗ゲーム）		A							
第 7 週	ソフトテニス（ゲーム）			ソフトボール（ルール説明、班対抗ゲーム）		A							
第 8 週				ソフトボール（ルール説明、班対抗ゲーム）		A							
第 9 週				ソフトボール（ルール説明、班対抗ゲーム）		A							
第 10 週				ソフトボール（班対抗ゲーム）		A							
第 11 週	選択種目（卓球、走り高跳び）					A							
第 12 週	選択種目（卓球、走り高跳び）					A							
第 13 週	選択種目（卓球、走り高跳び）					A							
第 14 週	保健（体育の科学）					A							
第 15 週	選択種目（ラグビー、トラック&フィールド競技）					A							
第 16 週	選択種目（ラグビー、トラック&フィールド競技）					A							
第 17 週	選択種目（ラグビー、トラック&フィールド競技）					A							
第 18 週	選択種目（ラグビー、トラック&フィールド競技）					A							
第 19 週	ハンドボール（個人技能練習）			バドミントン（基本練習）		A							
第 20 週	ハンドボール（コンビネーションプレー）			バドミントン（基本練習）		A							
第 21 週				バドミントン（応用練習）		A							
第 22 週	ハンドボール（ルール説明、ゲーム）			バドミントン（応用練習）		A							
第 23 週	ハンドボール（ルール説明、ゲーム）			バドミントン（ルール説明、ダブルスゲーム）		A							
第 24 週	ハンドボール（ゲーム、スキルテスト）			バドミントン（ルール説明、ダブルスゲーム）		A							
第 25 週				バドミントン（ダブルスゲーム、スキルテスト）		A							
第 26 週				バドミントン（ダブルスゲーム、スキルテスト）		A							
第 27 週	バレーボール					A							
第 28 週	〃 屋外種目が雨天時に実施する					A							
第 29 週	〃					A							
第 30 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3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 Aの種目(ソフトテニス)と、Bの種目(ソフトボール)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。

#### (ソフトテニス)

正しいラケットグリップとスイングフォームを理解させ、フォアハンド・バックハンドストロークによるボールヒット、コントロールを習得させる。ルールおよび審判法を理解させたうえでダブルスの試合が出来るようにする。

### 第11週～13週 選択種目(卓球、走り高跳びから1種目を選ぶ)

#### (卓球)

正しいグリップ、ストロークを身につけ、フォアハンド・バックハンドの練習をしてラリーが続くようにする。ダブルスでゲームを進めていく。

#### (走り高跳び)

背面跳びの習得を目指し、最終週に記録を測定する。

### 第14週 保健(スポーツの科学)

体育実技種目の技術獲得のコツをスポーツ科学(バイオメカニクス)の視点から解説する。

### 第15週～18週 選択種目(タグラグビー、トラック&フィールド競技から1種目を選ぶ)

#### (タグラグビー)

パス、キャッチングなどのハンドリングスキルを練習した後、ランニングパス、フェイント、サインプレー等の技術を習得させる。後半はゲーム中心とする。

#### (トラック競技)

ランニングフォームの習得とスピードアップ、タイムの短縮を目指す。

### 第19～26週 Aの種目(ハンドボール)と、Bの種目(バドミントン)を隔週で実施

#### (ハンドボール)

パスの種類やゲームの進め方を理解させた後、2対2や3対3で相手を抜く練習やシュートの空中動作の習得。後半はゲームが中心となり、フェイントやスイッチプレーなどの高度な技術を盛り込んでいく。

#### (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27～29週 バレーボール

屋外種目が雨で出来ない場合に体育館で実施することになる。基本は班対抗のリーグ戦。

バレーボールはこの期間に通して実施するものではない。

### 第30週 保健

「心と健康」 ストレスとストレッサー