

<p style="text-align: center;"><b>保健・体育Ⅱ</b> (Health and Physical Education Ⅱ)</p>	<p style="text-align: center;"><b>2年・通年・2単位・必修</b> 機械、電気、電子制御、物質化学工学科 ：中西茂巳、松井良明 情報工学科：中西茂巳、森弘暢</p>	
<p style="text-align: center;">〔準学士課程(本科 1-5 年) 学習教育目標〕 (1)</p>		
<p>〔講義の目的〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種の運動実践を通して、技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにする。また、健康の保持増進のための実践力と体力の向上を図り、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。</li> </ul>		
<p>〔講義の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体力を高め、運動を楽しむ態度を育てるために、各種の運動を実践し、競技ごとの技術やルール、社会性、身体に関する知識を学ぶ。</li> </ul>		
<p>〔履修上の留意点〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に応じて運動技能を高め、体力の保持増進につとめること、また、自己の健康状態を把握し、改善していくための方法を身につけるとともに、スポーツ文化への理解をとおして豊かなスポーツライフの確立をめざしてほしい。</li> </ul>		
<p>〔到達目標〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各種の運動技術に関する基礎的な技能及び知識を身につけ、運動に親しむ態度を養う。また、自己の体力を知り、高めるための方法を追求できるようにする。</li> </ul>		
<p>〔評価方法〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各授業時の課題への取り組み状況（60%）、運動技術及び知識の習熟度（40%）を総合して評価する。</li> </ul>		
<p>〔教科書〕 『保健体育概論改訂増補版』近畿地区高専体育研究会編、晃洋書房</p> <p>〔補助教材・参考書〕 『アクティブスポーツ【総合版】』、大修館書店</p>		
<p>〔関連科目〕</p>		

## 講義項目・内容

週数	講義項目	講義内容	自己 評価*
第 1 週	体力・運動能力調査①	文部科学省が定める「新体力テスト」の実施。	
第 2 週	体力・運動能力調査②	同上	
第 3 週	体力・運動能力調査③	同上	
第 4 週	テニス①	テニスのルールを知り、基本的技術習得することで簡易ゲームができるようにする。	
第 5 週	テニス②	同上	
第 6 週	テニス③	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスでのゲームができるようにする。	
第 7 週	バレーボール①	これまでに習得した個々の技能を活かし、チームとしての攻撃ができるようにする。	
第 8 週	バレーボール②	同上	
第 9 週	バレーボール③	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第 10 週	水 泳①	水の特性を理解して泳法の練習を行うとともに、ウォーター・スポーツを体験することにより、その楽しみに触れる。	
第 11 週	水 泳②	同上	
第 12 週	水 泳③	同上	
第 13 週	バドミントン①	バドミントンのルールを知り、基本的技術習得することで簡易ゲームができるようにする。	
第 14 週	バドミントン②	同上	
第 15 週	バドミントン③	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスでのゲームができるようにする。	
第 16 週	ソフトボール①	これまで習得した技能をもとに、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第 17 週	ソフトボール②	これまで習得した技能をもとに、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第 18 週	ソフトボール③	これまでに習得した技能を活かし、ゲームができるようにする。	
第 19 週	卓 球①	卓球のルールを知り、基本的技術習得することで簡易ゲームができるようにする。	
第 20 週	卓 球②	同上	
第 21 週	ニュースポーツ①	新しいスポーツ文化を経験する。	
第 22 週	ニュースポーツ②	同上	
第 23 週	サッカー①	基本技術を習熟し、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。	
第 24 週	サッカー②	同上	
第 25 週	サッカー③	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第 26 週	バスケットボール①	基本技術を習熟し、組織的なコンビネーションプレーができるようにする。	
第 27 週	バスケットボール②	同上	
第 28 週	バスケットボール③	チームを編成し、ゲームができるようにする。	
第 29 週	選択制①	主体的に種目を選択し、スポーツを行うことができるようにする。	
第 30 週	選択制②	同上	

\* 4 : 完全に理解した, 3 : ほぼ理解した, 2 : やや理解できた, 1 : ほとんど理解できなかった, 0 : まったく理解できなかった.  
 (達成) (達成) (達成) (達成) (達成)