

<p style="text-align: center;">保健・体育Ⅲ (Health and Physical Education Ⅲ)</p>	<p style="text-align: center;">3年・通年・2単位・必修 機械、電気、電子制御、情報工学科 ：森 弘暢、竹村匡弥 物質化学工学科：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"> 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。 		
<p>〔講義の概要〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 		
<p>〔履修上の留意点〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 		
<p>〔到達目標〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 		
<p>〔評価方法〕</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 		
<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	ソフトボール①	ソフトボールのルールを知り、基本的技術を習得することで簡易ゲームができるようにする。	
第5週	ソフトボール②	同上	
第6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	テニス①	テニスのルールを知り、基本的技術を習得する。	
第14週	テニス②	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15週	テニス③	同上	
第16週	バドミントン①	これまで習得した技能をもとに、ダブルスでのコンビネーションプレーができるようにする。	
第17週	バドミントン②	これまでに習得した技能を活かし、ダブルスのゲームを行う。	
第18週	バドミントン③	同上	
第19週	バスケットボール①	これまで習熟した技術をもとに、組織的なコンビネーションプレーをできるようにする。	
第20週	バスケットボール②	同上	
第21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22週	サッカー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をできるようにする。	
第23週	サッカー②	同上	
第24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25週	選択制①	種目を選択し、練習からゲームの実施までを自主的にできるようにする。	
第26週	選択制②	同上	
第27週	選択制③	同上	
第28週	選択制④	同上	
第29週	選択制⑤	同上	
第30週	選択制⑥	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)