

平成23年度 シラバス	学年・期間・区分	2年次・通年・A群	
	対象学科・専攻	機械・電気電子・電子制御・情報・都市環境デザイン	
保健体育 (Physical Education)	担当教員	山崎 亨 (Yamasaki, Toru) 北菌裕一 (Kitazono, Yuichi)	
	教員室	体育館2階 (TEL&FAX 42-9066)	
	E-Mail	kitazono@kagoshima-ct.ac.jp	
教育形態 / 単位の種別 / 単位数	講義・実習 / 履修単位 / 2単位		
週あたりの学習時間と回数	授業(100分) × 30回		
〔本科目の目標〕 運動の合理的な実践と健康についての基礎的な事項について科学的な理解を深め、これらに基づいて自ら進んで積極的なスポーツ活動への参加と、健康の保持増進に関する問題を解決する能力を養う。			
〔本科目の位置付け〕 心身共に健康な技術者としての身体の基礎づくり。体育・スポーツ活動の実践を通して、相手の立場に立ってものを考え、グローバルに活躍できる人間性の育成。			
〔学習上の留意点〕 教科書「高専の健康科学」及び参考書「マイ・スポーツ」の授業に関連するところを読み理解すること。実技においては、教材(運動場・体育館)を考えて正しい服装と、体育用具等の管理、安全に十分留意すること。			
〔授業の内容〕			
授 業 項 目	時限数	授業項目に対する達成目標	予習の内容
1. オリエンテーション	2	(1) 年間の体育授業のガイダンスを理解することができる。 (2) AED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法と一次救命処置が理解できる。	
2. スポーツテスト	4	(1) 運動能力テストと体力診断テストを実施し、自己評価ができる。	
3. ソフトボール	6	(1) 人的技能の練習 主にバッティングとバントができる。 (2) 集団的技術練習、主に野手の守備位置と範囲を理解できる。 (3) ゲームの進め方と審判法の理解、試合を行うことができる。	P. 251-P. 263の内容について、参考書「マイ・スポーツ」を読んでルール等確認しておく。
4. ソフトテニス	6	(1) 基礎技術の練習 グラント・ストローク・サーブ・スマッシュができる。 (2) 応用技術の練習 サーブの打分け・前衛後衛の動きを理解できる。 (3) ゲームの進め方と審判法の理解し、試合を行うことができる。	P. 217-P. 226の内容について、参考書「マイ・スポーツ」を読んでルール等確認しておく。
5. 水 泳	6	(1) 競泳の個人メドレー(25m×4種目)完泳ができる。 (2) 各泳方での25m記録測定を行うことができる。	P. 87-P. 101の内容について、参考書「マイ・スポーツ」を読んでルール等確認しておく。
6. 陸上競技	4	(1) 短距離走 スタート・加速疾走・最高速度の維持ができる。 (2) 200M記録測定・フィニッシュの練習を行うことができる。	P. 65-P. 85の内容について、参考書「マイ・スポーツ」を読んでルール等確認しておく。
7. バレーボール	6	(1) 個人技術の練習 特にサーブ、スパイク・ストリート・クロスができる。 (2) 連携プレーの練習 二段攻撃、三段攻撃のパターン練習ができる。 (3) ゲームの進め方と審判法の理解、試合を行うことができる。	P. 187-P. 205の内容について、参考書「マイ・スポーツ」を読んでルール等確認しておく。

