平成 24 年度　シラバス	学年・期間・区分	１年次 ・ 通年 ・ A 群
	対象学科・専攻	機械，電気電子，電子制御，情報，都市環境デザイン工学科
保 健 体 育 (Physical Education)	担当教員	北薗　裕一（Kitazono , Yuichi） 山崎　　亨　（Yamasaki , Toru） 西種子田　弘芳（Nishitaneda , Hiroyoshi）
	教員室	体育館２階（TEL&FAX：42-9065 または 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) 高専5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．集団行動・ソフトボール	6	《集団行動》 □ (1) 姿勢・方向転換、　□ (2) 集合・整頓、 □ (3) 列の増減　□ (4) 開列・移動ができる。 《ソフトボール》 □ (1) キャッチグ・スローイングができる。 □ (2) ピッチングができる。 □ (3) バッティングができる。 □ (4) ゲーム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．性教育	10	□ (1) 生命誕生の生殖器系 □ (2) 感情・行動の性差 □ (3) 性的欲求の保障 □ (4) 性行動における人権尊重 □ (5) 性価値観形成と自己体験の在り方について理解できる。	P.175-P.187 の内容について、教科書「運動と健康の科学」を読んで概要を把握しておく。
５．水　　泳	6	□ (1) 平泳ぎ、クロール、背泳ぎの基本ができる。 □ (2) 生命維持に必要な泳ぎができる。	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) 走の技術、スタート、スプリントランができる。 □ (2) 100m 記録測定ができる。	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) 個人技能の基本練習ができる。 □ (2) アタックの基本練習ができる。 □ (3) 連携プレー、チームプレー、進んだ段階のゲーム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。
		＞＞＞ 次頁へつづく ＞＞＞	

〔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
		＞＞＞ 前頁からのつづき ＞＞＞	
８．卓球・バドミントン	6	□ (1) 基礎技術 ： ラケットの握り方、サービス、ストロークが理解できる。 □ (2) フットワークができる。 □ (3) 競技方法と審判、ゲーム（シングルス、ダブルス）ができる。	P.227-P.23 と P.239-P.249 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。
９．バスケットボール	6	□ (1) 個人技能練習 ： ショット、パス、ドリブルができる。 □ (2) 連携プレーの攻防ができる。 □ (3) チームプレーの攻防、競技法とルール、審判を行うことができる。	P.103-P.127 の内容について、参考書参考書「マイ・スポーツ」を読んでルール等確認しておく。
１０．サッカー	6	□ (1) 個人技能の練習 ： インサイド・インステップキック、トラッピング、ドリブル、ヘディングができる。 □ (2) グループ戦術 ： オーバーメンバーの攻め方 ： 2対1を理解することができる。 □ (3) チーム戦術 ： チームでの攻撃と守備が理解できる。 □ (4) 競技方法、ルール、審判が理解できる。	P.147-P.165 の内容について、参考書参考書「マイ・スポーツ」を読んでルール等確認しておく。
１１．体育・保健理論	4	□ (1) 体力づくりとトレーニングについて理解できる。 □ (2) 飲酒・喫煙と健康について理解できる。	P.63-P.85 と P.129-P.150 の内容について、教科書「運動と健康の科学」を読んで概要を把握しておく。

〔教科書〕　保健体育理論　『運動と健康の科学』　伊藤道郎　他（鈴木製本所）
〔参考書・補助教材〕　体育実技　『MY　ＳＰＯＲＴＳ』　高橋建夫　他（大修館書店）

〔成績評価の基準〕　技能（60%）＋ スポーツテスト（30%）＋ レポート（10%）－ 授業態度（30%）

〔本科（準学士課程）の学習・教育目標との関連〕　４－b
〔教育プログラムの学習・教育目標との関連〕
〔JABEE との関連〕

Memo