

平成24年度 シラバス	学年・期間・区分	3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	山崎 亨 (Yamasaki, Toru) 北菌 裕一 (Kitazono, Yuichi) 堂園 一 (Douzono, Hajime)	
	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	<input type="checkbox"/> (1) 選択制授業のガイダンスを理解することができる。 <input type="checkbox"/> (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。	参考書「マイ・スポーツ」による
2. スポーツテスト	6	<input type="checkbox"/> (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。	
注) 選択制 12 : 授業項目 3~12 については, 各種目 12 時限をワンセットとして, 種目選択の機会を 4 回設定する。従事時間合計 48 時限 (=12 時限×4 種目)。			
3. バレーボール	選択制 12	<input type="checkbox"/> (1) パス, スパイク, サービスができる。 <input type="checkbox"/> (2) 1・5 フォーメーションゲーム, 審判を行うことができる。	P187-P205の内容について, 特に集団技能の練習法とチームフォーメーションを理解しておく。
4. テニス	選択制 12	<input type="checkbox"/> (1) 基礎技術練習: グリップ, ラケットワーク, ストローク, サービス, ネットプレイ <input type="checkbox"/> (2) ゲームの進め方, 審判法, ゲーム (シングル, ダブルス)	P207-P216の内容について, 正規のシングルス, ダブルスの戦術的理解とゲームの進め方を理解しておく。
5. ソフトテニス	選択制 12	<input type="checkbox"/> (1) 基本技能 : ストローク, サービス, ボレーができる。 <input type="checkbox"/> (2) 雁行陣・平行陣のゲームができる。	P217-P226の内容について, 正式なルールにより, ペアで作戦を立ててのゲームを理解しておく。
6. ソフトボール	選択制 12	<input type="checkbox"/> (1) 基本技能の復習ができる。 <input type="checkbox"/> (2) ゲーム, 審判を行うことができる。	P251-P263の内容について, 特にチームプレイの徹底を理解しておく。
7. ゴルフ	選択制 12	<input type="checkbox"/> (1) クラブの種類と構造, 握り方を理解できる。 <input type="checkbox"/> (2) スイングの基本と練習ができる。	P386-P387の内容について, 特にプレイ上のエチケットとマナーを理解しておく。
8. サッカー	選択制 12	<input type="checkbox"/> (1) 基礎技術及びシュート練習ができる。 <input type="checkbox"/> (2) 4・3・3 システムフォーメーションの理解とゲーム, 審判を行うことができる。	P147-P165の内容について, 特にゲームスタイルの変遷を理解しゲームに応用できるようにしておく。
>>> 次頁へつづく >>>			

