

| | | |
|--|--------------------|---|
| 平成21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・土木(女子学生) |
| 保健体育 (Physical Education) | 担当教員 | 松尾 美穂子 (Matuo, Mihoko) |
| | 教員室 | 体育館 2階 (TEL&FAX 42-9066) |
| | E-Mail | yamasaki@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)を考慮して正しい服装と、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 |
| 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. ソフトテニス | 8 | (1)基礎技術の練習(グラウンドストロークサービス)ができる。 (2)前衛と後衛の動き、総合技術(コンビネーション)を理解できる。 (3)ゲームの進め方、ゲーム、審判法を行うことができる。 |
| 4. 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。 |
| 5. 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。 |
| 6. バレーボール | 8 | (1)個人技術の練習 特にサービス、スパイク・ストローク・パスができる。 (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。 |
| 7. バスケットボール | 8 | (1)個人技能の練習や連携プレーでの攻撃練習 ができる。 (2)チームプレーの学習 マツ・マンとゾーン・ディフェンスの戦術的意味を理解することができる。(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。 |
| 8. ダンス | 6 | (1)基本の動きと動きづくりができる。(2)空間の構成、群れを使って動く、小道具を利用しての群れの動きができる。(3)課題による作品に挑戦できる。 |
| 9. 卓球・バドミントン | 10 | (1)ラケット、フットワーク、素振りができる。(2)サービス・ロング・ショートサービスができる。 (3)ゲーム(シングル、ダブル)、審判を行うことができる。 |
| 10. 体育・保健理論 | 4 | (1)健康づくりの運動を理解できる。(2)感染症と予防を理解できる。 |
| 〔教科書〕 保健体育理論 『高専の健康科学』 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〕 | | |