

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 (女子学生)	
保 健 体 育 (Physical Education)	担当教員	松尾 美穂子 (Matuo , Mihoko) 西種子田 弘芳 (Nishitaneda , Hiroyoshi)	
	教員室	第 1 体育館 2 階 (TEL&FAX : 42-9065)	
	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。	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。
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・バレーボール	8	《集団行動》 ☐ (1) 姿勢・方向転換、 ☐ (2) 集合・整頓ができる。 《バレーボール》 ☐ (1) 個人技術: パス、サービス、トス、スパイクができる。 ☐ (2) 三段攻撃(レシーブ・トス・スパイク) ができる。 ☐ (3) ゲーム、審判ができる。	
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」を読み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. ダンス	6	☐ (1) 基本的な動きの学習ができる。 ☐ (2) 動きづくり(フレーズづくり) ができる。 ☐ (3) 小作品づくりができる。 ☐ (4) 発表、鑑賞、評価ができる。	P.303-P.336 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 >>>			

