

平成 24 年度 シラバス	学年・期間・区分	5 年次 ・ 前期 ・ A 群						
	対象学科・専攻	機械、電気電子、電子制御、情報、土木工学科						
保健体育 (Physical Education)	担当教員	堂園 一 (Douzono, Hajime) 北薗 裕一 (Kitazono, Yuichi) 山崎 亨 (Yamasaki, Toru)						
	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 ／ 1 単位							
週あたりの学習時間と回数	〔授業 (100 分)〕 × 15 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	4	<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 10 : 授業項目 3~12 については、各種目 10 時限をワンセットとして、種目選択の機会を 2 回設定する。従事時間合計 20 時限 (=10 時限 × 2 種目)。								
3. バレーボール	選択制 10	<input type="checkbox"/> (1) パス、スペイク、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。	P.187-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 10	<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)	P.207-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 10	<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) 駆行陣・平行陣のゲームができる。	P.217-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 10	<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。	P.251-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 10	<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。	P.386-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 10	<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。	P.147-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 >>>						

[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 >>>			
注) 選択制 10 : 授業項目 3~12 については、各項目 10 時限をワンセットとして、種目選択の機会を 2 回設定する。従事時間合計 20 時限 (=10 時限×2 種目)。			
9. バスケットボール	選択制 10	<input type="checkbox"/> (1) 基礎技術の習熟: レイアップショット、リバウンドボール、トリブルなどができる。 <input type="checkbox"/> (2) 集団技術: セットオフェンス、マンツーマン・ゾーンの理解とゲーム・審判を行うことができる。	P103-P127 の内容について、特にマンツーマン、ゾーンの考えを理解してゲームができるようにしておく。
10. 水泳	選択制 10	<input type="checkbox"/> (1) 4泳法のスタートができる。 <input type="checkbox"/> (2) 25m のタイム測定ができる。	P87-P101 の内容について、健康面の効果や、安全、救助法についても理解しておく。
11. バドミントン	選択制 10	<input type="checkbox"/> (1) 基本技能の理解と練習: 正しいスタンス、グリップについて理解できる。 <input type="checkbox"/> (2) ゲーム(シングルス、ダブルス)、審判を行うことができる。	P239-P249 の内容について相手に応じて作戦を立ててゲームすることを理解しておく。
12. 卓球	選択制 10	<input type="checkbox"/> (1) 基本的な打球のコース(サービスも含む)を理解して基本練習を行うことができる。 <input type="checkbox"/> (2) ゲーム(シングルス、ダブルス)、審判行うことができる。	P227-P237 の内容について入射角と反射角、ボールの回転と反発の科学的的理解をしておく。
13. 保健体育理論	4	<input type="checkbox"/> (1) 人体の器官とその機能について理解できる。 <input type="checkbox"/> (2) 現代社会と健康について理解できる。	P29-P52 及び P53-P62 の内容について、教科書「運動と健康的の科学」を読んで概要を把握しておく。

Mann