

科目名	保健体育	科目コード	10230
-----	------	-------	-------

学科名・学年	機械工学科 2年
担当教員	前川 直也・緒方 和男（一般教育）
単位数・区分	2単位・必修
開講時期・時間数	通年，60時間【内訳：講義 60，演習 0，実験 0，その他 0】
教科書	なし
補助教材	なし
参考書	カラーワイド・スポーツ，大修館書店，2005

### 【A．科目の概要と関連性】

【前期】本授業では、体力を効果的に高めるためのトレーニングの手段やトレーニングの原則を理解し、安全かつ合理的なトレーニングが実践できるようにする。また、生涯スポーツを実践していくための条件や生涯スポーツの設計方法を理解し、ライフスタイルやライフステージに応じて楽しく安全にスポーツを継続する資質や能力を身に付ける。

【後期】ハンドボールの基礎的スキルをふまえ、運動を科学的に理解し、合理的な学習によって、運動スキルを高めるとともに、競争や共同の経験を通して、安全や社会生活における望ましい行動の仕方を学習する。

### 【B．到達目標と学習・教育目標との対応】

この科目の到達目標を以下の表に示す。

#### 【前期】

到達目標	評価の重み	学習・教育目標との関連
技能：チームの課題や自己の能力に応じてスキルを高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようになる。		
態度：互いに協力してトレーニングや競技ができるようになるとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技ができるようになる。		
学び方：自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することができるようになる。		

#### 【後期】

到達目標	評価の重み	学習・教育目標との関連
ハンドボールの基礎・基本を理解する。		
ハンドボールの楽しさを体験しながら、パスチャンス、シュートチャンスを生かしてゲームが出来るように学習する。		
リーグ戦形式でゲームをおこなう。		

### 【C．履修上の注意】

ストレッチ・ウォーミングアップを充分に行う。自分の能力に応じた学習をし、プレイ中はボールから目を離さないようにする。ピアス・指輪等の危険物は一切身につけない。

### 【D．評価方法】

次に示す項目・割合で達成目標に対する理解の程度を評価する。50点以上を合格とする。

参加状況（70%）      技能点（30%）で評価し、クラス平均 70～75点とする。

【E. 授業計画・内容】

前期

週	内容	備考
1	ガイダンス	震災復旧工事の為、シラバス通り行かない、変更の場合あり。ご了承下さい。
2	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技	
3	全面的な体力向上を図るトレーニング・野球型球技	
4		
5		
6	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技	
7		
8		
9		
10	全面的な体力向上を図るトレーニング・ネット型球技	
11		
12		
13	体育理論	
14	体育理論	
15	レポート・授業評価	

後期

週	内容	備考
1	オリエンテーション(競技の特性について)	サーキットトレーニング 7種目 1セット20秒・2ラウンドを 毎週実施  震災復旧工事の為、シラバス通り行かない、変更の場合あり。ご了承下さい。
2	学習の進め方とねらいについて	
3	VTRでゲーム鑑賞 基本練習	
4	スポーツ・テスト	
5	基本練習	
6	パス・シュート	
7		
8		
9		
10		
11	ハンドボール4~5チームでのリーグ戦	
12		
13		
14		
15		