

|     |      |       |       |
|-----|------|-------|-------|
| 科目名 | 保健体育 | 科目コード | 30230 |
|-----|------|-------|-------|

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 学科名・学年   | 電子制御工学科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・必履修                       |
| 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<br>7種目<br>1セット20秒・2ラウンドを<br>毎週実施<br><br>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 |                      |   |