

科 目	必・選	担 当 教 員	学 年・学 科	単 位 数	授 業 形 態							
保健体育 Health and Physical E ducation	必	桑原 伸弘 中出 明人	4 学年 環境都市工学科	2	通年 週 2 時間							
授業概要	生涯スポーツにつながる種目の基本練習と、自主性を重視したゲーム形式での展開											
到達目標	健康と体力の維持増進のため、積極的に運動を実施する習慣を育てる。また自発的な競技運営等ができることによって、生涯にわたってスポーツを生活の一部として取り入れ、健全な社会生活を営むことができる能力や態度を養う。											
評価方法	授業への参加状況(出欠、見学、遅刻)70%、学習意欲および態度(授業態度、服装、準備協力等)10%、各種目を基礎として技術、技能、習熟度 20%を加味して評価をする。											
教科書等	保健体育要論											
内 容					学習・教育目標							
第 1 週	スポーツテスト				A							
第 2 週	"				A							
第 3 週	ゴルフ(基本姿勢、スイングの説明)		バドミントン(基本練習) バドミントン(応用練習) バドミントン(ルール説明、ダブルゲーム) バドミントン(ダブルゲーム、スチルト)		A							
第 4 週					A							
第 5 週	ゴルフ(ショートスイング、アプローチ)				A							
第 6 週					A							
第 7 週	ゴルフ(フルショット・パター練習)				A							
第 8 週					A							
第 9 週	ゴルフ(コース練習)				A							
第 10 週					A							
第 11 週	ソフトボール(基本練習)		テニス(基本練習、基礎技術) テニス(ダブルスのフォーメーション) テニス(ゲームと審判法、ミニゲーム) テニス(ゲーム主体) テニス(ゲーム主体)		A							
第 12 週					A							
第 13 週	ソフトボール(チーム分け、ゲーム)				A							
第 14 週					A							
第 15 週	ソフトボール(ゲーム主体)				A							
第 16 週					A							
第 17 週	ソフトボール(ゲーム主体)				A							
第 18 週					A							
第 19 週	ソフトボール(ゲーム主体)				A							
第 20 週					A							
第 21 週	選択種目(バスケットボール、サッカー、卓球の中から選択する)				A							
第 22 週	" 学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す				A							
第 23 週	"				A							
第 24 週	"				A							
第 25 週	"				A							
第 26 週	バレーボール				A							
第 27 週	" 屋外種目の雨天時に実施する				A							
第 28 週	"				A							
第 29 週	"				A							
第 30 週	"				A							
(特記事項)		JABEEとの関連										
A、B で分かれている期間は各クラス週交代で実施し、その他の期間は 2 クラス合同で行う。なお、バレーボールは屋外での種目が雨天時に当てることもある。		JABEE	a	b	c	d1	d2a)d	d2b)c)	e	f	g	h
		本校の学習	A	A	C	C	C	B	B	D	C	B
		・教育目標										

1. 合格ラインについて、特に記載の無いものは、60 点以上を合格とします。

2. 定期試験について、特に記載の無いものは、評価配分を均等とします。(【例】年 4 回定期試験を実施した場合の各定期試験の評価配分は、特に記載の無いものは、25%ずつになります。)

保健体育 4 学年

第 1, 2 週 スポーツテスト

スポーツテスト全 8 種目に、学校指定種目として垂直跳びと背筋力を加えて実施する

第 3 週 ~ 10 週 選択種目 A の種目 (ゴルフ) と、B の種目 (バドミントン) を隔週で実施

(ゴルフ)

最初は室内でアドレス、グリップなどの基本をしっかりと覚えてもらいたい。ショートスイングでヘッド軌道を理解させた後、アプローチの感覚をつかんでもらう。

屋外でのフルショットとピンを狙ったショットの練習をした後、コース練習も取り入れる。

(バドミントン)

ラケットの握り方と基本的なスイングフォームを学び、ハイクリアによるラリー練習を行う。ラリーが続くようになったらスマッシュやドライブ、カット等の戦略的な技術の習得を目指す。そして、ルールおよび審判法を学んだ上で、ダブルスの試合を行う。

第 11 週 ~ 20 週 A の種目 (ソフトボール) と B の種目 (テニス) を隔週で実施

(ソフトボール)

キャッチボールやノック等の守備練習と、トスバッティング等の打撃練習をした後、チーム分けをして試合を行う。スコアをとり、打撃部門、守備部門での個人データを残す。

(テニス)

グラウンドストローク、サーブ、ボレー等の技術習得。ゲームの進め方や審判法を学んだ後、後半はダブルスゲーム主体で実施する。

第 21 週 ~ 25 週 選択種目 (バスケットボール、サッカー、卓球から 1 種目を選ぶ)

試合を中心に授業を展開するが、学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す。

第 26 週 ~ 30 週 バレーボール

試合を中心に授業を展開するが、学生自らが計画立案し、全員が楽しめるような競技運営を目指す。屋外種目の雨天時に実施する。