

科目名 (Eng)		保健・体育(Health and Physical Education)						
担当教員		秋山秀博 根本昌樹						
対象学年等	学科・学年	授業時間・区分・単位数・時間数				分野	形態	学習単位科目
	一般科目コミ科 1年	通年	必修	2	60	一般	C	
目標基準との対応	福島高専の教育目標との対応：(A-1)．(A-2)．(A-3)．(A-4)．							
	卒業時に身に付けるべき学力や資質・能力との対応：1)．							
授業の概要と方針		心身の総合的な発達を目指し、基礎的、基本的な運動技術を習得する。現代社会における健康について心身の機能を中心に理解し、自らの健康を保持増進できる態度を養う。						
到達目標		①各種運動の実践を通して、運動技能を高め、強健な心身の発達を目指す。・ ②公正、協力、責任等の態度を育てる。・ ③生涯を通じて継続的に運動ができる態度を養う。						
授業計画								
	週	授業項目	理解すべき内容				事前学習	
前期	1	柔道	柔道受講の心得（オリエンテーション）、柔道場と柔道衣				体調を整えておく	
	2	柔道	姿勢・組み方・体捌き・体の移動・崩し・受身				体調を整えておく	
	3	柔道	受身・練習の五原則・固技基本動作				体調を整えておく	
	4	柔道	受身・膝車・支釣込足				体調を整えておく	
	5	柔道	受身・打込・大腰・送足払				体調を整えておく	
	6	柔道	受身・打込・投込・大内刈・小内刈・体落・背負投				体調を整えておく	
	7	柔道	受身・打込・投込・大外刈・内股・払腰・袈裟固・崩袈裟固				体調を整えておく	
	8	柔道	受身・打込・投込・肩固・上四方固・横四方固・縦四方固				体調を整えておく	
	9	柔道	受身・打込・投込・投技連続変化・投技乱取・固技乱取				体調を整えておく	
	10	柔道	受身・投技乱取・固技乱取・ルール（審判法）の理解				体調を整えておく	
	11	柔道	日本伝講道館柔道の歴史と思想				体調を整えておく	
	12	柔道	固技試合（体重別）Ⅰ				体調を整えておく	
	13	柔道	固技試合（体重別）Ⅱ				体調を整えておく	
	14	柔道	簡易試合・柔道とJUDO				体調を整えておく	
	15	柔道	講道館柔道「投の形」「柔の形」				体調を整えておく	
後期	16	体力テスト	屋内種目				体調を整えておく	
	17	体力テスト	屋外種目				体調を整えておく	
	18	陸上	ハードル走の技術・測定				体調を整えておく	
	19	陸上	三段跳びの技術・測定				体調を整えておく	
	20	陸上	ジャベリックスローの技術・測定				体調を整えておく	
	21	陸上	3種目総合練習・測定				体調を整えておく	
	22	バレーボール	パス練習				体調を整えておく	
	23	バレーボール	スパイク・サーブ練習				体調を整えておく	
	24	バレーボール	パス・スパイク・サーブ練習				体調を整えておく	
	25	バレーボール	総合練習・ゲーム				体調を整えておく	
	26	バレーボール	総合練習・ゲーム				体調を整えておく	
	27	保健	体のつくりと働き（呼吸器系・循環器系・筋肉骨格系）				教科書の内容確認	
	28	保健	精神の健康（欲求と適応機制）				教科書の内容確認	
	29	保健	精神の健康（心身相関・自己実現）				教科書の内容確認	
	30	保健	現代社会とスポーツ				教科書の内容確認	
試験について		前期試験は実施しない。後期試験は実施しない。						
評価方法		実技評価・レポートを60%、活動記録・課題を40%で総合的に評価する。						
教科書		新保健体育、加賀谷・高石他、大修館						
参考書		Active Sports総合版、大修館、新保健ノート、大修館						
関連科目								
履修上の注意		基礎的な体力・技術トレーニングの際、事故のないよう特に授業前日の健康管理に努めること。また、健康上の問題点については、担当教員に必ず事前に申し出ておくこと。						