科目名（Eng）	保健・体育（Health and Physical Education）								
担当教員	秋山秀博(前期)　根本昌樹(後期)								
対象学年等	学科・専攻	学年	授業期間	区分	単位数	時間数	分野	形態	学修単位科目
	一般科目（工学系4科）	1	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）
	JABEE基準1(1)との対応：
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	柔道受講の心得及び武道館使用上の注意（オリエンテーション）	体調を整えておく
	2	柔道	基本動作Ⅰ（礼法）、基本動作Ⅱ-(1)（姿勢、組み方、体の移動）	体調を整えておく
	3	柔道	基本動作Ⅱ-(2)（体捌き、足払い、八方崩し、固技各種動作）	体調を整えておく
	4	柔道	礼法テスト、基本動作Ⅲ-(1)（受身の理、後受身）	体調を整えておく
	5	柔道	基本動作Ⅲ-(2)（横受身、前受身、前回受身）、練習の五原則	体調を整えておく
	6	柔道	基本動作Ⅲ-(3)（受身の応用）膝車、支釣込足、送足払、打込、投込	体調を整えておく
	7	柔道	受身、打込、投込、大腰、体落	体調を整えておく
	8	柔道	固技基本動作のテスト、受身、打込、双手背負投、一本背負投	体調を整えておく
	9	柔道	受身、打込、投込、袈裟固、崩袈裟固、大外刈、内股、払腰、投技約束乱取	体調を整えておく
	10	柔道	受身、打込、投込、上四方固、横四方固、縦四方固、大内刈、小内刈、固技乱取	体調を整えておく
	11	柔道	受身、打込、投込、投技乱取、連絡変化技、ルール（審判法）解説	体調を整えておく
	12	柔道	固技・上からの攻めと下からの攻め、固技打込、固技乱取	体調を整えておく
	13	柔道	固技簡易試合（体重別）	体調を整えておく
	14	柔道	固技簡易試合（体重別）	体調を整えておく
	15	柔道	日本伝講道館柔道JUDO（歴史、思想、技）	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	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、加賀屋・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。