

保健体育 (Physical Education I)

担当教員名	後藤 太之、松下 幸一、石田 まさみ	
学科、科目詳細	機械工学科 1年 通年 一般科目 必修科目 2単位 講義・実技	
学習・教育目標	(A)(B)	
科目的概要	ボールゲーム・水泳の基礎能力を習得し、高専体育に適応できる身体を育成する。また柔道(男子)では武道の基本動作や礼儀作法を習得し、ダンス(女子)では柔軟性と表現法を養う。	
テキスト(参考文献)	新版保健体育概論(近畿地区高専体育研究会編:晃洋書房)	
履修上の注意	<ul style="list-style-type: none"> 学校指定のトレーニングウエア、運動靴を着用すること。 アクセサリー類、時計、その他不必要な物の着用を禁止する。 遅刻は開始20分まで。20分以後の参加は認めるが欠席扱いとする。 	
目標達成度(成績)の評価方法と基準	合格の対象としない欠席条件(割合)	1/4以上の欠課 出席・授業態度(60%) 実技テスト(40%)で総合的に評価し、評価点が60点以上の者を合格とする。ソフトボール、バレーボールの基本技術、水泳では10mをクロールで完泳する泳力を身に付ける。また柔道では基本動作(受け身)を習得し、ダンスでは柔軟性や表現法、グループ作品で評価する。なお、水泳における見学・欠席は補充(水泳)を行う。
連絡先	koichi@akashi.ac.jp / tgotoh@akashi.ac.jp	

授業の計画・内容

第1週 ガイダンス

第2週 男女:ラジオ体操(1) -45分- & 男子:ソフトボール(1) / 女子:バレーボール(1)

第3週 男女:ラジオ体操(2) -45分- & 男子:ソフトボール(2) / 女子:バレーボール(2)

第4週 男女:ラジオ体操(3) -45分- & 男子:ソフトボール(3) / 女子:バレーボール(3)

第5週 男子:ソフトボール(4) / 女子:バレーボール(4)

第6週 男子:ソフトボール(5) / 女子:バレーボール(5)

第7週 男子:ソフトボール(6) / 女子:バレーボール(6)

第8週 男子:ソフトボール(7) / 女子:バレーボール(7)

第9週 救急救命講習

第10週 男女:水泳 -クロール-(1)

第11週 男女:水泳 -クロール-(2)

第12週 男女:水泳 -クロール-(3)

第13週 男女:水泳 -クロール-(4)

第14週 男女:水泳 -クロール-(5) タイム測定

第15週 男女:水泳 -クロール-(6) タイム測定

期末試験実施せず

第16週 男子:柔道 (1) / 女子:ダンス (1)

第17週 男子:柔道 (2) / 女子:ダンス (2)

第18週 男子:柔道 (3) / 女子:ダンス (3)

第19週 男子:柔道 (4) / 女子:ダンス (4)

第20週 男子:柔道 (5) / 女子:ダンス (5)

第21週 男子:柔道 (6) / 女子:ダンス (6)

第22週 男子:柔道 (7) / 女子:ダンス (7)

第23週 男子:柔道 (8) / 女子:ダンス (8)

第24週 男子:柔道 (9) / 女子:ダンス (9)

第25週 男子:柔道 (10) / 女子:ダンス (10)

第26週 男子:柔道 (11) / 女子:ダンス (11)

第27週 男子:柔道 (12) / 女子:ダンス (12)

第28週 男子:柔道 (13) / 女子:ダンス (13)

第29週 男子:柔道 (14) / 女子:ダンス (14)

第30週 男子:柔道 (15) / 女子:ダンス (15)

期末試験実施せず