

保健体育Ⅰ (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	都市システム工学科 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)	
科目の概要	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	・学校指定のトレーニングウェア、運動靴を着用すること。 ・アクセサリ類、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100m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	