

開講学科	基礎教育センター（総合デザイン工学科）	前橋工科大学 シラバス																																	
科目名	保健体育(前期)	標準対象年次	選択/必修	科目コード																															
		1年次	選択	18001701																															
担当教員	小林 清	単位数	学期	曜日	時限																														
		2単位	通年	月曜日	6時限																														
授業の教育目的・目標	広汎な知識体系への関心を喚起し、幅広い教養と豊かな人間性の涵養を図るとともに、工学の専門教育に必要な基礎的学力、思考力ならびに表現力などを修得させる。																																		
学科の学習・教育目標との関係	学卒後の社会生活の基盤を形成するため、そして、充実した心身の状態を保持して専門教育を受けるためには、健康な生活を営むための諸能力を高めることが必要である。本授業の目的は、生涯にわたって健康な生活を営むための諸能力を高めることである。																																		
キーワード	心身の変化、運動と健康、スポーツ実習、卓球																																		
授業の概要	(1) ネット型スポーツ(卓球)に計画的に取り組み、現在並びに生涯を通してスポーツに親しむことができる能力を高める。 (2) スポーツ実践を通して、身体と心の変化を感じとることができる能力を高める。 (3) 食と健康に関する知識を獲得する。																																		
授業の計画	<table border="1"> <tr> <td>第1回：</td> <td>オリエンテーション、ネット型スポーツの特性並びに身体と心の変化に関する調査方法について、実施計画案の作成</td> </tr> <tr> <td>第2回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、基本動作確認</td> </tr> <tr> <td>第3回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、フォアハンド練習</td> </tr> <tr> <td>第4回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、フォアハンド習熟</td> </tr> <tr> <td>第5回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、ショート練習</td> </tr> <tr> <td>第6回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、ショートカット練習</td> </tr> <tr> <td>第7回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、サービス練習</td> </tr> <tr> <td>第8回：</td> <td>食と健康に関する講義(1) バランスの取れた食事の重要性について</td> </tr> <tr> <td>第9回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、サービス練習</td> </tr> <tr> <td>第10回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、フォアハンドからスマッシュ</td> </tr> <tr> <td>第11回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、サービスからの攻防</td> </tr> <tr> <td>第12回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、サービスからの攻防</td> </tr> <tr> <td>第13回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、バックからの攻防</td> </tr> <tr> <td>第14回：</td> <td>ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、ショート対ショート練習</td> </tr> <tr> <td>第15回：</td> <td>学習のまとめ 身体と心の変化に関する自己調査の結果からみた自己の課題についてまとめる</td> </tr> </table>					第1回：	オリエンテーション、ネット型スポーツの特性並びに身体と心の変化に関する調査方法について、実施計画案の作成	第2回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、基本動作確認	第3回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、フォアハンド練習	第4回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、フォアハンド習熟	第5回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、ショート練習	第6回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、ショートカット練習	第7回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、サービス練習	第8回：	食と健康に関する講義(1) バランスの取れた食事の重要性について	第9回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、サービス練習	第10回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、フォアハンドからスマッシュ	第11回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、サービスからの攻防	第12回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、サービスからの攻防	第13回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、バックからの攻防	第14回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、ショート対ショート練習	第15回：	学習のまとめ 身体と心の変化に関する自己調査の結果からみた自己の課題についてまとめる
第1回：	オリエンテーション、ネット型スポーツの特性並びに身体と心の変化に関する調査方法について、実施計画案の作成																																		
第2回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、基本動作確認																																		
第3回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、フォアハンド練習																																		
第4回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、フォアハンド習熟																																		
第5回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、ショート練習																																		
第6回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、ショートカット練習																																		
第7回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、サービス練習																																		
第8回：	食と健康に関する講義(1) バランスの取れた食事の重要性について																																		
第9回：	ネット型スポーツ(卓球)、基本的技能でのゲームと各種打法練習、サービス練習																																		
第10回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、フォアハンドからスマッシュ																																		
第11回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、サービスからの攻防																																		
第12回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、サービスからの攻防																																		
第13回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、バックからの攻防																																		
第14回：	ネット型スポーツ(卓球)、基礎技能の高まりに応じたゲーム、ショート対ショート練習																																		
第15回：	学習のまとめ 身体と心の変化に関する自己調査の結果からみた自己の課題についてまとめる																																		
受講条件・関連科目	高等学校までに学んだ保健体育科の知識を獲得していること。																																		
授業方法	各種実習と講義と行う。																																		
テキスト・参考書	テキスト：なし。ただし、適宜資料を配布する。参考資料：厚生労働省HP																																		
成績評価	<ul style="list-style-type: none"> ・試験・実技能力(80%) ・レポート(20%) 運動実践の様子、受講状況、毎授業後提出する身体と心の変化に関する簡単な調査及びそれに関するレポート並びに食に関する調査及びそれに関するレポートから総合的に評価する。																																		
履修上の注意	授業開始前に、学内の掲示板を見て、授業連絡を確認すること。 各種実習の時間は、運動に適した服装で参加すること。 指示されたシューズを持参のうえ着用して授業に出席すること。 各種レポート課題は適宜指示するので、その指示に従い作成し、提出すること。 慢性的な疾病もしくは障害等で各種実習の受講に不安のある学生は、オリエンテーションの授業時に必ず申し出ること。																																		

開講学科	基礎教育センター（総合デザイン工学科）	前橋工科大学 シラバス																																	
科目名	保健体育(後期)	標準対象年次	選択/必修	科目コード																															
		1年次	選択	18001701																															
担当教員	小林 清	単位数	学期	曜日	時限																														
		2単位	通年	月曜日	6時限																														
授業の教育目的・目標	広汎な知識体系への関心を喚起し、幅広い教養と豊かな人間性の涵養を図るとともに、工学の専門教育に必要な基礎的学力、思考力ならびに表現力などを修得させる。																																		
学科の学習・教育目標との関係	学卒後の社会生活の基盤を形成するため、そして、充実した心身の状態を保持して専門教育を受けるためには、健康な生活を営むための諸能力を高めることが必要である。本授業の目的は、生涯にわたって健康な生活を営むための諸能力を高めることである。																																		
キーワード	心身の変化、運動と健康、スポーツ実習、スポレック（室内テニス型ニュースポーツ）																																		
授業の概要	(1) ネット型スポーツ(スポレック)を計画的に取り組み、現在並びに生涯を通してスポーツに親しむことができる能力を高める。 (2) スポーツ実践を通して、身体と心の変化を感じとることができる能力を高める。 (3) 食と健康に関する知識を獲得する。																																		
授業の計画	<table border="1"> <tr><td>第1回:</td><td>オリエンテーション、スポーツの特性と生涯スポーツについて、実施計画作成</td></tr> <tr><td>第2回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、基礎動作確認</td></tr> <tr><td>第3回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、フォアハンド練習</td></tr> <tr><td>第4回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、フォアハンド習熟</td></tr> <tr><td>第5回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、ボレー練習</td></tr> <tr><td>第6回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、ボレー習熟</td></tr> <tr><td>第7回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、スマッシュ練習</td></tr> <tr><td>第8回:</td><td>食と健康に関する講義(2) バランスの取れた食事の重要性について</td></tr> <tr><td>第9回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ゲームの基本動作確認</td></tr> <tr><td>第10回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ローテーション確認</td></tr> <tr><td>第11回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、戦術理解(雁行陣)</td></tr> <tr><td>第12回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、雁行陣練習</td></tr> <tr><td>第13回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ポーティング練習</td></tr> <tr><td>第14回:</td><td>ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ポーティング習熟</td></tr> <tr><td>第15回:</td><td>学習のまとめ 運動実践と食に関する調査結果からみた自己の課題についてまとめる。また、全講義を振り返り学習のまとめを行う。</td></tr> </table>					第1回:	オリエンテーション、スポーツの特性と生涯スポーツについて、実施計画作成	第2回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、基礎動作確認	第3回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、フォアハンド練習	第4回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、フォアハンド習熟	第5回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、ボレー練習	第6回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、ボレー習熟	第7回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、スマッシュ練習	第8回:	食と健康に関する講義(2) バランスの取れた食事の重要性について	第9回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ゲームの基本動作確認	第10回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ローテーション確認	第11回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、戦術理解(雁行陣)	第12回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、雁行陣練習	第13回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ポーティング練習	第14回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ポーティング習熟	第15回:	学習のまとめ 運動実践と食に関する調査結果からみた自己の課題についてまとめる。また、全講義を振り返り学習のまとめを行う。
第1回:	オリエンテーション、スポーツの特性と生涯スポーツについて、実施計画作成																																		
第2回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、基礎動作確認																																		
第3回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、フォアハンド練習																																		
第4回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、フォアハンド習熟																																		
第5回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、ボレー練習																																		
第6回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、ボレー習熟																																		
第7回:	ネット型スポーツ(スポレック)、シングルゲーム、スマッシュ練習																																		
第8回:	食と健康に関する講義(2) バランスの取れた食事の重要性について																																		
第9回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ゲームの基本動作確認																																		
第10回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ローテーション確認																																		
第11回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、戦術理解(雁行陣)																																		
第12回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、雁行陣練習																																		
第13回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ポーティング練習																																		
第14回:	ネット型スポーツ(スポレック)、ダブルスゲーム、ポーティング習熟																																		
第15回:	学習のまとめ 運動実践と食に関する調査結果からみた自己の課題についてまとめる。また、全講義を振り返り学習のまとめを行う。																																		
受講条件・関連科目	高等学校までに学んだ保健体育科の知識を獲得していること。また、前期の保健体育について、次の条件を満たしていること。(1)前期の保健体育の授業に、3分の2以上出席していること。(2)前期の期末レポートを提出していること。(3)前期のミニレポートを作成していること。																																		
授業方法	各種実習と講義と行う。																																		
テキスト・参考書	テキスト：なし。ただし、適宜資料を配布する。参考資料：厚生労働省HP																																		
成績評価	<ul style="list-style-type: none"> ・試験・実技能力(80%) ・レポート(20%) 運動実践の様子、受講状況、毎授業後提出する身体と心の変化に関する簡単な調査及びそれに関するレポート並びに食に関する調査及びそれに関するレポートから総合的に評価する。																																		
履修上の注意	授業開始前に、学内の掲示板を見て、授業連絡を確認すること。 各種実習の時間は、運動に適した服装で参加すること。 指示されたシューズを持参のうえ着用して授業に出席すること。 各種レポート課題は適宜指示するので、その指示に従い作成し、提出すること。 慢性的な疾病もしくは障害等で各種実習の受講に不安のある学生は、オリエンテーションの授業時に必ず申し出ること。																																		