

科目名	保健体育	科目コード	10250
-----	------	-------	-------

学科名・学年	機械工学科・4年（プログラム1年）
担当教員	緒方 和男・江田 茂行（一般教育）
単位数・区分	2単位・必履修
開講時期・時間数	通年，60時間【内訳：講義60，演習0，実験0，その他0】
教科書	なし
補助教材	自作プリント
参考書	カラーワイド・スポーツ，大修館書店，2003

【A．科目の概要と関連性】

【前期】ハンドボールの基礎的スキルをふまえ、運動を科学的に理解し、合理的な学習によって、運動スキルを高めるとともに、競争や共同の経験を通して、安全や社会生活における望ましい行動の仕方を学習する。

【後期】本授業では、体力を効果的に高めるためのトレーニングの手段やトレーニングの原則を理解し、安全かつ合理的なトレーニングが実践できるようにする。また、生涯スポーツを実践していくための条件や生涯スポーツの設計方法を理解し、ライフスタイルやライフステージに応じて楽しく安全にスポーツを継続する資質や能力を身に付ける。

関連する科目：英語，生物

【B．到達目標と学習・教育目標との対応】

この科目は長岡高専の学習・教育目標の(G)と主体的に関わる。

この科目の到達目標と、成績評価上の重み付け、各到達目標と長岡高専の学習・教育目標との関連を以下の表に示す。

【前期】

到達目標	評価の重み	学習・教育目標との関連
ハンドボールの基礎・基本を理解する。	35%	G3
ハンドボールの楽しさを体験しながら、パスチャンス、シュートチャンスを生かしてゲームが出来るように学習する。	35%	G3
リーグ戦形式でゲームをおこなう。	30%	G3

【後期】

到達目標	評価の重み	学習・教育目標との関連
技能：チームの課題や自己の能力に応じてスキルを高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができるようにする。	35%	G3
態度：互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技ができるようにする。	35%	G3
学び方：自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニング	30%	G3

の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。		
----------------------------	--	--

【C．履修上の注意】

ストレッチ・ウォーミングアップを充分に行う。自分の能力に応じた学習をし、プレイ中はボールから目を離さないようにする。ピアス・指輪等の危険物は一切身につけない。

【D．評価方法】

次に示す項目・割合で達成目標に対する理解の程度を評価する。60点以上を合格とする。

【前期】 参加状況（70%） 技能点（30%）で評価し、クラス平均70～75点とする。

【後期】 レポート（30%） 技能の内容（10%） 出席、参加状況・態度の内容（30%）
学び方の内容（30%）

【E．授業計画・内容】

前期

週	内容	備考
1	オリエンテーション(競技の特性について)	サーキットトレーニング 7 種目 1 セット 20 秒・2 ラウンドを 毎週実施 震災復旧工事の為、シラバ ス通り行かない、変更の場合 あり．ご了承下さい．
2	学習の進め方とねらいについて	
3	VTRでゲーム鑑賞 基本練習	
4	スポーツ・テスト	
5	基本練習	
6	パス・シュート	
7		
8		
9		
10		
11	ハンドボール4~5チームでのリーグ戦	
12		
13		
14		
15		

後期

週	内容	備考
1	全面的な体力向上を図るトレーニング1 球技(野球型)	毎時間 保健の授業 15分行う。 15分×12回=180分(4時間) 震災復旧工事の為、シラバ ス通り行かない、変更の場合 あり．ご了承下さい．
2		
3		
4		
5	全面的な体力向上を図るトレーニング2 球技(ネット型)	
6		
7		
8		
9		
10	全面的な体力向上を図るトレーニング2 球技(ゴール型)	
11		
12		
13	体育理論(運動とカルシウム・心拍数と寿命など・エネルギー消費量・アトウオターの一般係数など)	
14	体育理論(社会人としてのマナーと接遇・運動によるpHの変化・高圧・低圧環境下の運動・TEGなど)	
15	レポート・自己評価・授業評価作成)	