

科目名	保健・体育	科目コード	20260
-----	-------	-------	-------

学科名・学年	全学科・5年(プログラム2年)
担当教員	緒方 和男(一般教育科)
区分・単位数	履修単位科目・必履修・1単位
開講時期・時間数	前期, 30時間[内訳: 講義 0, 演習 0, 実験 0, 実技 30]
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

【A. 科目の概要と関連性】

既習した運動理論や運動技術を基本に生涯健康であるために、総合的に運動と関わるか、運動習慣を身に付けるためにはどのようにするかを自ら考え、自ら学び、練り上げ、生活にいかせる能力を身に付ける。

関連する科目：保健・体育(4年次)

【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

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技能を高め、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。	10%	g 1・g 2
態度：互いに協力してトレーニングや協議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。	30%	g 1・g 2
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や競技ができるようにする。	30%	g 1・g 2
保健：生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深める。	30%	g 1・g 2

【C. 履修上の注意】

健康・安全に留意して授業参加できるようにすることが大切であり、装飾品等を外して授業に参加すること。天候や気温、湿度などの気象条件に応じた服装の用意を忘れないこと。グラウンドや床の硬さや運動の種目を考え、適切なシューズを履くこと。以上のことが健康・安全にかかわる態度の育成に寄与する。

【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。

出席・参加状況・態度の内容（30%）

学び方の内容（30%）

レポート（30%）

技能の内容（10%）

【E. 授業計画・内容】

前期

回	内容	備考
1	オリエンテーション 体力を高めるための運動	サーキットトレーニング 7種目・1セット20秒×2 を毎回実施 天候や施設の状況により 計画通りに実施できない こともある
2	体力を高めるための運動	
3	体力を高めるための運動	
4	スポーツテスト・屋外種目	
5	スポーツテスト・屋内種目	
6	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
7	野球型球技・ゴール型球技・ネット型球技より選択し	
8	晴天時・雨天時の種目の選択、グループ・チーム分	
9	ゲーム	
10	ゲーム	
11	ゲーム	
12	ゲーム	
13	ゲーム	
14	ゲーム	
15	まとめ	