

科目名	保健体育	科目コード	10220
-----	------	-------	-------

学科名・学年	全学科・1年
担当教員	阿部高弘・江田茂行（一般教育科）
区分・単位数	必修・2単位
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	現代保健体育改訂版，大修館書店
補助教材	自作プリント
参考書	イラストでみる最新スポーツルール，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うするかを自ら考え，自ら学び，練り上げ，生活にいかせる能力を身に付ける．

【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
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．	25%	g
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．	25%	g
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．	40%	g

【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，原則的に学校指定の体操着を着用，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．地面や床の固さやスポーツ種目を考え，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．50点以上を合格とする．

出席，参加状況，態度の内容（25%）	学び方の内容（25%）
学期末試験（40%）	技能の内容（10%）

レポートの提出期限は必ず厳守すること．期限を守れない者は49点以下とする。

【E. 授業計画・内容】

回	内容	備考	
1	オリエンテーション	毎時間 保健の授業 15分行う(プリント配布)	
2	体づくり運動		
3	体づくり運動		
4	スポーツテスト(屋内種目)		
5	スポーツテスト(屋外種目)		
6	体づくり運動		
7	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方		
8	持久力その1(ウォーキング・ジョギング)		8・9回授業 心拍数を用いて健康維持のための運動負荷を設定
9	持久力その2(5km~7kmのランニング)		
10	陸上競技 短距離 (30m加速走)		
11	陸上競技 短距離 (短距離走)		
12	調整力のトレーニング1 リズム(個人)		
13	調整力のトレーニング2 リズム(少人数から集団)		
14	調整力のトレーニング3 協調性(少人数から集団)		
-	前期末試験(人体のつくりと働き・健康について)	試験時間:50分	
15	試験解説と発展授業		

後期

回	内容	備考
1	持久力その3(5km~7kmのランニング)	毎時間 保健の授業 ゴール型球技 サッカー・バスケットボール
2	調整力のトレーニング4 協調性(縄跳び)	
3	調整力のトレーニング5 協調性(縄跳び)	
4	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技	
5	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技	
6	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技	
7	全面的な体力向上を図るトレーニング・ゴール型球技	
8	柔道 : 柔道衣の着方、礼法、基本動作、受身	柔道衣の用意
9	柔道 : 受身、上四方固、横四方固、大内刈	毎時間 保健の授業
10	柔道 : 受身、既習技の復習、袈裟固、膝車	
11	柔道 : 受身、既習技の復習、肩固、縦四方固、大腰	
12	柔道 : 受身、既習技の復習、背負投、抑込技の変化	
13	柔道 : 受身、既習技の復習、大外刈、自由練習	
14	柔道 : 実技試験	
-	後期末試験 感染症・エイズ・適応機制・ストレス	試験時間:50分
15	試験解説と発展授業	