

科目名	保健・体育	科目コード	10240
-----	-------	-------	-------

学科名・学年	全学科・3年
担当教員	【前期】阿部高弘（一般教育科） 【後期】江田茂行（一般教育科）
区分・単位数	必履修・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	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%）
前期末試験・学年末試験（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】

前期

回	内容	備考
1	オリエンテーション	毎時間、保健または体育理論の講義を行う。 8回目から柔道着の用意
2	全面的な体力向上を図るトレーニング	
3	全面的な体力向上を図るトレーニング	
4	全面的な体力向上を図るトレーニング	
5	スポーツテスト（屋内種目）	
6	スポーツテスト（屋外種目）	
7	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
8	柔道：1年次の復習	
9	柔道：自由練習、審判法	
10	柔道：体重別によるリーグ戦	
11	柔道：体重別によるリーグ戦	
12	柔道：体重別によるリーグ戦	
13	柔道：体重別によるリーグ戦	
14	柔道：体重別によるリーグ戦	
-	前期末試験	試験時間：50分
15	試験解説と発展授業	

後期

回	内容	備考
1	オリエンテーション	天候などにより、予定は変更される可能性が十分に考えられる。
2	バドミントン：説明、基礎練習、ステップ	
3	バドミントン：真上打ち、壁打ち、ハイクリアー	
4	バドミントン：ドライブ、ドライブ&ハイクリアー	
5	バドミントン：スマッシュ、ドロップ	
6	バドミントン：スマッシュ&レシーブ	
7	バドミントン：～のローテーション	
8	バドミントン：ローテーション練習、サービス	
9	バドミントン：ゲーム説明、ゲーム（リーグ戦）	
10	バドミントン：ゲーム（リーグ戦）	
11	バドミントン：ゲーム（リーグ戦）	
12	バドミントン：ゲーム（リーグ戦）	
13	バドミントン：ゲーム（リーグ戦）	
14	バドミントン：ゲーム（リーグ戦）	
-	学年末試験	試験時間：50分
15	試験開設と発展授業	