

科目名	保健・体育	科目コード	40250
-----	-------	-------	-------

学科名・学年	全学科・4年
担当教員	前期 佐々木睦夫・和田文夫(非常勤講師) 後期 横山剛士 (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
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。

関連する科目：保健・体育（3年次・5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、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。	30%	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方法や競技の方法を工夫することができるようにする。	30%	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。	30%	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、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	晴天時：テニス 雨天時：バドミントン	
8	グループ・チーム分 基本練習	
9	基本練習	
10	〃	
11	〃	
12	〃	
13	〃	
14	〃	
15	まとめ	

後期

回	内容	備考
1	オリエンテーション 屋内・屋外競技の種目を選択し グループ・チーム分	前期に同じ
2	基本練習	
3	基本練習	
4	ゲーム	
5	〃	
6	〃	
7	〃	
8	〃	
9	〃	
10	〃	
11	〃	
12	〃	
13	〃	
14	〃	
15	まとめ	