

科目名	保健体育	科目コード	40220
-----	------	-------	-------

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
① 技能：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試合やゲームができるようにする。	10%	g
② 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，柔道場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
③ 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
④ 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、体づくり運動	※ 柔道着の用意 ※ 毎時間 保健の授業
2	柔道①：柔道衣の着方、礼法、基本動作、受身	
3	柔道②：受身、袈裟固、膝車	
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	柔道③：受身、既習技の復習、横四方固、自由練習	
7	柔道④：受身、既習技の復習、上四方固、自由練習	
8	柔道⑤：受身、既習技の復習、大腰、自由練習	
9	柔道⑥：受身、既習技の復習、背負投、自由練習	
10	柔道⑦：受身、既習技の復習、連絡技、自由練習	
11	柔道⑧：受身、既習技の復習、出足払、自由練習	
12	柔道⑨：受身、既習技の復習、大内刈、小内刈	
13	柔道⑩：受身、既習技の復習、自由練習、試合	
14	柔道⑪：実技試験	
—	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	学校体操の確認① 持久力（30分間走）	毎時間、保健または体育理論の講義を行う。 約20分程度行う
2	学校体操の確認② 持久走（3～6kmのランニング）	
3	学校体操の確認③ 陸上競技・短距離走（100m走）	
4	リレー競走 150m×4本	
5	リレー競走 人工芝もしくはシャトルラン・リレー	
6	調整力のトレーニング1 協調性（縄跳び）	
7	調整力のトレーニング2 協調性（縄跳び）	
8	バレーボール①：パスの練習（円陣パス）	天候などにより、内容は変更される可能性が考えられる。
9	バレーボール②：スパイク（ストレート・オープン）	
10	バレーボール③：スパイク（クイック）リーグ戦①	
11	バレーボール④：ブロックと攻撃 リーグ戦②	
12	バレーボール⑤：サーブとレシーブ リーグ戦③	
13	バレーボール⑥：ブロード攻撃 リーグ戦④	
14	バレーボール⑦：1学年クラス対抗バレーボール大会	
—	後期期末試験（感染症・エイズ・適応機制・心肺蘇生法）	試験時間：50分
15	試験解説と発展授業	