

科目名	保健・体育 Health, Physical Education)	科目コード	40230
-----	--------------------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科共通 2学年
担当教員	前期 江田 茂行 (一般教育科) 後期 阿部 高弘 (一般教育科)
区分・単位数	履修単位科目・2単位
開講時期・時間数	通年, 60時間【内訳: 講義 60】
教科書	現代社会保健体育改訂版, 大修館書店, 2013
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, 2013

【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. 「科目の到達目標」と「学習・教育到達目標」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。

科目の到達目標	評価の重み	学習・教育到達目標との関連
①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%	(g1),(g2)
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%	(g1),(g2)
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%	(g1),(g2)
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。	30%	(g1),(g2)

【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。50点以上を合格とする。

- 出席, 参加状況, 態度 (30%) ● 学び方 (30%) ● 前期末試験 (30%) ● 技能 (10%)

体育日誌(学び方に含む)の提出期限は必ず守ること。補講・再課題の提出等あり。

【E. 授業計画・内容】

● 前期

回	内容	備考
1	学校体操の確認① 持久走 (30 分間走)	1) 毎時間, 保健または体育理論の講義を約 20 分程度行う 2) 天候などにより, 内容は変更される可能性が考えられる.
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	スポーツテスト (屋外種目)	
5	スポーツテスト (屋内種目)	
6	リレー競走 150m×4 本	
7	リレー競走 人工芝もしくは、シャトルラン・リレー	
8	バレーボール①: パス練習 (円陣パス)	
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: 2 学年クラス対抗バレーボール大会	
—	前期末試験 (思春期・性意識・加齢と健康・体育理論)	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 体力を高めるための運動①	前期に同じ
2	体力を高めるための運動②	
3	体力を高めるための運動③	
4	バスケットボール①パス、シュート、ドリブル、ストップ、キャッチ基本練習	
5	バスケットボール②パス、シュート、ドリブル、ストップ、キャッチ基本練習	
6	バスケットボール③パス、シュート、ドリブル、ストップ、キャッチ基本練習	
7	バスケットボール④パス、シュート、ドリブル、ストップ、キャッチ基本練習	
8	バスケットボール⑤基本練習・ミニゲーム	
9	バスケットボール⑥基本練習・ミニゲーム	
10	バスケットボール⑦ゲーム "	
11	バスケットボール⑧ゲーム "	
12	バスケットボール⑨ゲーム "	
13	バスケットボール⑩ゲーム "	
14	バスケットボール⑪実技テスト "	
15	まとめ	
1	オリエンテーション 体力を高めるための運動①	前期に同じ