

科目名	保健・体育 Physical Education	科目コード	40240
-----	--------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科・3年
担当教員	【前期】横山剛士（一般教育科） 【後期】和田文夫 佐々木睦夫（非常勤講師）
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. 「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、成績評価上の重み付け、各到達目標と長岡高専の学習・教育到達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：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仕方や競技の仕方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、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（30%）
- 学び方の内容（30%）
- レポート（30%）
- 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	健康・安全に十分留意し授業にのぞむこと。【C.履修上の注意】及びそれに関わる行為に反する場合は厳しく指導する。 なお、8回～14回は基本的に屋外で実施するが、天候などにより、屋内で出来る練習に切り替えるか、他種目に切り替えることがある。
2	体づくり運動①	
3	体づくり運動②	
4	体づくり運動③	
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	ソフトボール 送球と補給、バッティングの基本	
9	ソフトボール ピッチング、トスバッティング	
10	ソフトボール ノック、バッティング	
11	ソフトボール 走塁、バッティング、審判法（ルール確認含む）	
12	ソフトボール 総合練習	
13	ソフトボール 総合練習、ゲーム	
14	ソフトボール 総合練習、ゲーム	
—	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	テニス①：総合練習	
3	テニス②：総合練習	
4	テニス③：総合練習	
5	テニス④：ゲーム	
6	テニス⑤：ゲーム	
7	テニス⑥：ゲーム	
8	バドミントン①：説明、基礎練習、ステップ	
9	バドミントン②：真上打ち、壁打ち、ハイクリアー	
10	バドミントン③：ドライブ、ドライブ&ハイクリアー	
11	バドミントン④：スマッシュ、ドロップ	
12	バドミントン⑤：スマッシュ&レシーブ	
13	バドミントン⑥：ゲーム（リーグ戦）	
14	バドミントン⑦：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	