

| | | |
|-----|-------|----------------|
| 科目名 | 保健・体育 | 科目コード n0250 |
|-----|-------|----------------|

| | | | | | |
|--------|---------------------------------------|------|------|------------------------|--------------------------------|
| 学科名・学年 | 全学科4学年 (プログラム1学年) | 担当教員 | 枝村 薫 | | |
| 単位数 | 2単位・必履修 | 開講期間 | 通年 | 時間数 | 60時間 |
| | | | | 内訳 <small>(時間)</small> | 講義(60), 演習() 実験(), その他() |
| 教科書 | | | | | |
| 補助教材 | | | | | |
| 参考書 | バスケットボール協会ルールブック バレーボール協会6人制ルールブック | | | | |

| | |
|---|-----|
| A 科目の概要 | |
| <p>【前期】球技の中で最も大きく重いボールを最も小さなゴールに入れるバスケットボールを通じて体幹の筋力と走力を高め、その運動性を理解する。</p> <p>【後期】床の上で転がり、またジャンプ系の働きの多いバレーボールを通じて安全な身のこなし・ボディーコントロールを学び、バランスのとれた身体づくりを図る。</p> | |
| B 到達目標 | |
| <p>【前期】左右のレイアップシュートを中心に左右の手や足をバランスよく使える身体づくりを目標としながら総合体力の向上を図る。</p> <p>【後期】パス・アタック・サーブなど異種の動きと技術を学び、また習得することにより持つことのできないボールコントロールの面白さを理解する。</p> | |
| C 長岡高専の学習・教育目標との対応 | (G) |
| D 履修上の注意 | |
| <p>一般的なトレーニングウェアと体育館用シューズで受講する。</p> <p>各種目技術の習得度とスキルテストを数回行いチェックする。</p> | |
| E 評価方法 | |
| <p>リンク下からの確実なシュート力(25%) 左右からのレイアップシュート・フォームとリズム(25%) 連続壁打ちでのフォーム作り(25%) 確実なサーブ力(25%)</p> <p>出席を重視し(60%)、技能・知識・学習意欲(20%)、ならびにトーナメントやリーグ戦の結果(20%)を含めて総合的に評価する。60点以上を合格点とする。</p> | |

| F 授業計画・内容 | | |
|-----------|--|-----|
| 回 | 内 容 | 備 考 |
| 1 | 授業展開に関するガイダンス及び バスケットボールのための身体づくり | |
| 2 | | |
| 3 | パス・ドリブル・シュート各技能の習得 | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | リング下連続シュートのスキルテスト | |
| 9 | ドリブル・レイアップシュートの徹底練習とゲーム運営と 審判法の理解、リーグ戦の実践 | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | ドリブル・レイアップシュートのスキルテスト | |
| 15 | | |
| 16 | 授業展開に関するガイダンス及び バレーボールのための身体づくり | |
| 17 | | |
| 18 | パス・トス・アタック各技能の習得 | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |
| 23 | アタックの基本練習「壁打ち」のスキルテスト | |
| 24 | サーブの徹底練習とゲームへの移行 | |
| 25 | | |
| 26 | サーブのスキルテスト | |
| 27 | ゲームの運営と審判法の理解、リーグ戦の実施 | |
| 28 | | |
| 29 | | |
| 30 | | |