

科目名	保健・体育	科目コード 10260
-----	-------	----------------

学科名・学年	機械工学科 5 学年 (プログラム 2 学年)	担当教官	緒方 和男 (一般)		
単位数	1 単位・必履修	開講期間	前期	時間数	30 時間
				内訳(時間)	講義(30 ), 演習( ) 実験( ), その他( )
教科書					
補助教材					
参考書	カラーワイドスポーツ (大修館書店)				

A 科目の概要	
第 1～4 学年における基礎的技能をふまえ、運動を科学的に理解し、合理的な学習によって、運動技能を高めるとともに、競争や共同の経験を通して、安全や社会生活における望ましい行動の仕方を学習する。	
B 到達目標	
ハンドボールの基礎・基本を理解し、ハンドボールの楽しさを経験しながら、パスチャンス、シュートチャンスを生かしてゲームが出来るように学習する。リーグ戦形式でゲームをおこなう。	
C 長岡高専の学習・教育目標との対応	( G )
D 履修上の注意	
ストレッチ・ウォーミングアップを充分に行う。自分の能力に応じた学習をし、プレイ中はボールから目を離さないようにする。ピアス・指輪等の危険物は一切身につけない。	
E 評価方法	
基礎・基本を理解 ( 3 0 % )      パスチャンス、シュートチャンスを生かしてゲームが出来るように学習する ( 3 0 % )      リーグ戦形式でゲーム ( 4 0 % )	
定期試験【0%】(前期中間(0),前期末(0),後期中間(0),後期末(0))、その他の試験【0%】、レポート【0%】、その他【100%】(参加状況(70)、技能点(30))の割合で到達目標に対する理解の程度を評価する。*クラス平均 75～80 点とする。60 点以上を合格点とする。	

F 授業計画・内容		
回	内 容	備 考
1	オリエンテーション(競技の特性について)	サーキットトレーニング 7種目 1セット20秒・2ラウンドを毎週実施
2	学習の進め方とねらいについて	
3	V'TRでゲーム鑑賞 基本練習	
4	スポーツ・テスト	
5	基本練習	
6	パス・シュート	
7		
8		
9		
10		
11	ハンドボール4~5チームでのリーグ戦	
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		