

科目名	保健・体育	科目コード 30260
-----	-------	----------------

学科名・学年	電子制御工学科 5 学年 (プログラム 2 学年)	担当教官	久保田 敬三 (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	参考資料配付				
参考書	カラーワイドスポーツ (大修館書店)				

A 科目の概要	
<p>パス・シュートの基本運動により、だれでも楽しめるハンドボールの魅力を味わいながら、体力・気力を向上させると共に、将来ハンドボールを通じてコミュニケーションの輪を広げ、自らの豊かな人生を築くための生涯スポーツとして認識する。</p>	
B 到達目標	
<p>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体験しながら、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。</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>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。</p> <p>授業中の約束事を守り、傷害防止に気を配り、服装を整え、真面目で協力的態度で望んで欲しい。</p>	
E 評価方法	
<p>ハンドボールの基礎・基本を理解できたかどうか、および、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なったかどうかを、リーグ戦形式でのゲームの内容と、筆記試験により評価する。(60%,40%)</p> <p>定期試験【40%】(前期中間(0),前期末(40))、その他の試験【0%】、レポート【0%】、その他【60%】(実技テスト・ルールテスト・試合成績・出席及び授業態度・授業運営協力で行う)。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	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	実技テストとルールテスト	
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		