

科目名	保健・体育	科目コード	50230
-----	-------	-------	-------

学科名・学年	全学科・2年
担当教員	緒方 和男・前川 直也（一般教育科）
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，2006

【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．

関連する科目：英語，生物，現代社会

【B．到達目標と学習・教育目標との対応】

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
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%	G
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%	G
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%	G
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%	G

【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・前期末試験・学年末試験（30%）	技能の内容（10%）

【E. 授業計画・内容】

前期

回	内容	備考
1	オリエンテーション	サーキットトレーニング
2	スポーツテスト(屋内種目)	7種目
3	スポーツテスト(屋外種目)	1セット20秒・2ラウンドを
4	ソフトボール(晴天時) ハンドボール(雨天時)	毎週実施する。
5	〃	
6	〃	
7	〃	
8	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	天候や施設等の状況により、
9	陸上競技:	シラバス通りには実施できないこともありうること、ご了承ください。
10	陸上競技:短距離走	
11	陸上競技:ハードル走	
12	陸上競技:リレー	
13	陸上競技:中・長距離走	
14	陸上競技:走り高跳び	
-	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	陸上競技:三段跳び	天候や施設等の状況により、シラバス通りには実施できないこともありうること、ご了承ください。
2	陸上競技:走り幅跳び	
3	陸上競技:円盤投げ	
4	陸上競技:砲丸投げ	
5	体育理論(トレーニング理論)	
6	レジスタンストレーニング	
7	SAQトレーニング	
8	ソフトボール・ゲーム	サーキットトレーニング
9	〃	〃
10	ハンドボール・グループ分け	スキーガイダンス
11	リーグ戦	スキー班編成
12	〃	サーキットトレーニング
13	〃	〃
14	〃	〃
-	後期末試験	試験時間:50分
15	試験解説と発展授業	