

科目名	保健・体育	科目コード	50240
-----	-------	-------	-------

学科名・学年	全学科・3年
担当教員	緒方 和男・江田 茂行（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，2005

【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	持久力その1 (ウォーキング・ジョギング)	毎時間 保健の授業 15分行う。
2	持久力その2 (5km~7kmのランニング)	
3	スポーツテスト(屋内種目)	
4	スポーツテスト(屋外種目)	
5	陸上競技 短距離 (30m加速走)	1・2回授業
6	陸上競技 短距離 (短距離走・リレー)	心拍数を用いて健康維持のための運動負荷を設定
7	陸上競技 短距離 (投てき・リレー)	
8	ラグビー(晴天時)ハンドボール(雨天時)	
9	グループ分け ハンドボールはリーグ戦	サーキットトレーニング 7種目
10	"	1セット20秒・2ラウンドを 毎週実施する。 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を、ご了承 ください。
11	"	
12	"	
13	"	
14	"	
-	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	ラグビー(晴天時) ハンドボール(雨天時)	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 毎週実施する。 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を、 ご了承ください。	
2	ゲーム リーグ戦		
3	"		
4	"		
5	"		
6	"		
7	"		
8	調整力のトレーニング 敏捷性(ラダー)	毎時間 保健の授業 15分行う(プリント配布)	
9	調整力のトレーニング バランス(バランスボール)		
10	全面的な体力向上を図るトレーニング・ネット型球技		ネット型球技 バレーボール バドミントン等
11	全面的な体力向上を図るトレーニング・ネット型球技		
12	全面的な体力向上を図るトレーニング・ネット型球技		
13	全面的な体力向上を図るトレーニング・ネット型球技		
14	全面的な体力向上を図るトレーニング・ネット型球技		
-	後期末試験(健康の考え方・疾病の予防)		試験時間：50分
15	試験解説と発展授業・授業評価・自己評価		