

科目名	保健体育	科目コード	50250
-----	------	-------	-------

学科名・学年	環境都市工学科・4年（プログラム1年）
担当教員	【前期】緒方 和男(一般教育科)、【後期】枝村 薫(非常勤講師)
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	なし
参考書	カラーワイド・スポーツ，大修館書店，2004

【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(E)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．60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（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 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、ご了承 ください。
2	スポーツテスト(屋内種目)	
3	スポーツテスト(屋外種目)	
4	ハンドボール	
5	ハンドボール	
6	ハンドボール	
7	ハンドボール	
8	ハンドボール	
9	ハンドボール	
10	ラグビー	
11	ラグビー	
12	ラグビー	
13	ラグビー	
14	ラグビー	
15	まとめ	

後期

回	内容	備考
1	パス・トス・アタックの各技能の習得	
2		
3		
4	アタックの基本練習「壁打ち」のスキルテスト	
5	サーブの徹底練習とゲームへの移行	
6		
7	サーブのスキルテスト	
8	ゲームの運営と審判法の理解	
9	リーグ戦	
10		
11		
12		
13		
14		
15	まとめ	