

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年（プログラム2年）
担当教員	緒方和男・江田茂行・前川直也（一般教育科）
区分・単位数	履修単位科目・必履修・2単位
開講時期・時間数	前期，30時間【内訳：講義30，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，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：電子制御ゼミナール（前年度履修）、卒業研究（前期履修、後期履修）

### 【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．	25%	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．	25%	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．	40%	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（25%）	学び方の内容（25%）
レポート（40%）	技能の内容（10%）

ただし、レポート提出の期限を厳守できなかった者は59点以下とする。

【E. 授業計画・内容】

前期

回	内容	備考
1	オリエンテーション 体力を高めるための運動	天候などにより , 予定は変更される可能性が十分に考えられる .
2	体力を高めるための運動	
3	体力を高めるための運動	
4	スポーツテスト(屋内種目)	
5	スポーツテスト(屋外種目)	
6	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
7	全面的な体力向上を図るトレーニングとして , ゴール型球技 野球型球技 ネット型球技 健康保持増進のためのフィットネス を実施する .	
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15	まとめ	