

科目名	保健体育	科目コード	20230
-----	------	-------	-------

学科名・学年	全学科・2年
担当教員	江田茂行・横山剛士（一般教育科）
区分・単位数	必修・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	現代保健体育改訂版，大修館書店
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，2008

### 【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．

### 【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．50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%）

学期末試験（40%）

技能の内容（10%）

レポートの提出期限は必ず厳守すること．期限を守れない者は49点以下とする。

【E. 授業計画・内容】

回	内容	備考
1	オリエンテーション	毎時間 保健の授業 15分行う(プリント配布)
2	全面的な体力向上を図るトレーニング	
3	全面的な体力向上を図るトレーニング	
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	全面的な体力向上を図るトレーニング	
7	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
8	体づくり運動・テニス	
9	体づくり運動・テニス	
10	体づくり運動・テニス	
11	体づくり運動・テニス	
12	体づくり運動・テニス	
13	体づくり運動・テニス	
14	体づくり運動・テニス	
-	前期末試験 思春期・結婚生活・妊娠・出産と健康	試験時間：50分
15	試験解説と発展授業	

後期

回	内容	備考
1	持久力を高めるための運動(5km~7kmのランニング)	毎時間 保健の授業
2	体づくり運動	
3	体づくり運動	
4	トレーニング理論	
5	レジスタンストレーニング	
6	レジスタンストレーニング	
7	レジスタンストレーニング	
8	体づくり運動・サッカー	
9	体づくり運動・サッカー	
10	体づくり運動・サッカー	
11	体づくり運動・バスケットボール	
12	体づくり運動・バスケットボール	
13	体づくり運動・バスケットボール	
14	体づくり運動・バスケットボール	
-	後期末試験 体育理論・加齢と健康・社会生活と健康	試験時間：50分
15	試験解説と発展授業	