

| | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 科目名 | 保健・体育 | 科目コード | 20240 |
|-----|-------|-------|-------|

| | |
|----------|------------------------------------|
| 学科名・学年 | 全学科・3年 |
| 担当教員 | 【前期】阿部高弘（一般教育科） 【後期】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 |

【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%） |
| 前期末試験・学年末試験（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】

前期

| 回 | 内容 | 備考 |
|----|----------------------|--------------------------------------|
| 1 | オリエンテーション | 毎時間、保健または体育理論の講義を行う。 8回目からは柔道着の用意 |
| 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 | 全面的な体力向上を図るトレーニング | |
| 5 | スポーツテスト（屋内種目） | |
| 6 | スポーツテスト（屋外種目） | |
| 7 | スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方 | |
| 8 | 柔道：1年次の復習 | |
| 9 | 柔道：自由練習、審判法 | |
| 10 | 柔道：体重別によるリーグ戦 | |
| 11 | 柔道：体重別によるリーグ戦 | |
| 12 | 柔道：体重別によるリーグ戦 | |
| 13 | 柔道：体重別によるリーグ戦 | |
| 14 | 柔道：体重別によるリーグ戦 | |
| - | 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 | オリエンテーション | 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 | バドミントン：説明、基礎練習、ステップ | |
| 3 | バドミントン：真上打ち、壁打ち、ハイクリアー | |
| 4 | バドミントン：ドライブ、ドライブ&ハイクリアー | |
| 5 | バドミントン：スマッシュ、ドロップ | |
| 6 | バドミントン：スマッシュ&レシーブ | |
| 7 | バドミントン：～のローテーション | |
| 8 | バドミントン：ローテーション練習、サービス | |
| 9 | バドミントン：ゲーム説明、ゲーム（リーグ戦） | |
| 10 | バドミントン：ゲーム（リーグ戦） | |
| 11 | バドミントン：ゲーム（リーグ戦） | |
| 12 | バドミントン：ゲーム（リーグ戦） | |
| 13 | バドミントン：ゲーム（リーグ戦） | |
| 14 | バドミントン：ゲーム（リーグ戦） | |
| - | 学年末試験 | 試験時間：50分 |
| 15 | 試験開設と発展授業 | |