

科目名	保健体育 Physical Education	科目コード	10220
-----	-------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科・1年
担当教員	【前期】横山剛士・【後期】阿部高弘・（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	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

**【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%	(g1),(g2)
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%	(g1),(g2)
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%	(g1),(g2)
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%	(g1),(g2)

**【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%）
学期末試験（30%）	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 保健の授業を 20分程度行う。
2	体づくり運動	
3	体づくり運動	
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	体づくり運動	
7	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
8	持久力その1(ウォーキング・ジョギング)	
9	持久力その2(5km~7kmのランニング)	
10	陸上競技 短距離	
11	陸上競技 リレー	
12	サッカー(パス、シュート)	
13	サッカー(シュートにつなげるための戦術)	
14	サッカー(ルールの工夫、確認、ゲーム)	
-	前期末試験(人体のつくりと働き・健康について)	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、体づくり運動	柔道着の用意 毎時間 保健の授業
2	柔道 : 柔道衣の着方、礼法、基本動作、受身	
3	柔道 : 受身、袈裟固、膝車	
4	柔道 : 受身、既習技の復習、横四方固、大外刈	
5	柔道 : 受身、既習技の復習、上四方固、連絡技	
6	柔道 : 受身、既習技の復習、大腰、自由練習	
7	柔道 : 受身、既習技の復習、背負投、自由練習	
8	柔道 : 受身、既習技の復習、連絡技、自由練習	
9	柔道 : 受身、既習技の復習、出足払、自由練習	
10	柔道 : 受身、既習技の復習、大内刈、小内刈	
11	柔道 : 受身、既習技の復習、自由練習、試合	
12	柔道 : 受身、既習技の復習、自由練習、試合	
13	柔道 : 受身、既習技の復習、自由練習、試合	
14	柔道 : 実技試験	
-	後期末試験 感染症・エイズ・適応機制・ストレス	試験時間:50分
15	試験解説と発展授業	