

科目名	保健・体育 Physical Education	科目コード	10230
-----	--------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科・2年
担当教員	【前期】江田茂行・【後期】横山剛士（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(D)と主体的に関わる．

この科目の到達目標と，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方法や競技の方法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】

### 前期

回	内容	備考
1	学校体操の確認	毎時間 保健の授業(教室) 20分程度行う。
2	全面的な体力向上を図るトレーニング(持久走)	
3	全面的な体力向上を図るトレーニング(短距離・リレー)	
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	陸上競技 ハードル	
8	陸上競技 円盤・やり投げ	
9	陸上競技 円盤・やり投げ	
10	バスケットボール バス&ラン	
11	バスケットボール 3:3もしくは4:4	
12	バスケットボール パスキャッチからのショット	
13	バスケットボール フェイク 90・120秒ゲーム	
14	バスケットボール ゲーム	
-	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	オリエンテーション(目標、評価方法、履修上の注意点の確認)、調整力を高める運動	毎時間 保健の授業(教室) 20分程度行う。
2	調整力を高める運動	
3	テニス(ラケットの握り方、ラリーを楽しむ)	
4	テニス(フォアハンド、バックハンドの基礎)	
5	テニス(ルールの工夫、確認、ゲーム)	
6	テニス(ゲーム)	
7	トレーニングの理論と方法	
8	トレーニングの理論と方法	
9	トレーニングの理論と方法	
10	バレーボール(ネットの張り方、片付け方、スパイク)	
11	バレーボール(スパイク、パス)	
12	バレーボール(サーブ、作戦の立て方)	
13	バレーボール(ルールの確認、ゲーム)	
14	バレーボール(ゲーム)	
-	後期末試験	試験時間:50分
15	試験解説と発展授業	

