

科目名	保健・体育 Physical Education	科目コード	10240
-----	--------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科・3年
担当教員	前期 江田 茂行（一般教育科） 後期 和田 文夫(非常勤講師)
区分・単位数	履修単位科目・2単位
開講時期・時間数	通年，60時間【内訳：講義 60】
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，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，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．地面や床の硬さや運動の種目を考え，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（30%） 学び方（30%） レポート（30%） 技能（10%）  
レポートの提出期限は必ず守ること．期限を守れない者は49点以下の不合格とする．

## 【E. 授業計画・内容】

### 前期

1	学校体操の確認 体力を高めるための運動 持久走	天候などにより、予定は変更される可能性あり。  毎回保健講義実施(10分程度) 資料配布 ~最新保健トピックス~  「投げ」の導入で陸上競技、円盤・やり投げ実施可能性あり。
2	体力を高めるための運動 短距離・リレー	
3	体力を高めるための運動 ハードル	
4	スポーツテスト・屋外種目	
5	スポーツテスト・屋内種目	
6	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
7	ソフトボール 送球と捕球 ピッチング	
8	ソフトボール ピッチング トスパッティング	
9	ソフトボール 連係プレイの確認 10人制の試合	
10	ソフトボール 10人制の試合	
11	フットサル トラップ&パス とりかごを中心に	
12	フットサル トラップ&パス 5対5の試合	
13	フットサル シュート練習 5対5の試合	
14	フットサル コーナーキック 5対5の試合	
15	保健 課題	

### 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あり。
2	テニス 総合練習	
3	テニス 総合練習	
4	テニス 総合練習	
5	テニス ゲーム	
6	テニス ゲーム	
7	テニス ゲーム	
8	バドミントン 説明 基礎練習 ステップ	
9	バドミントン 真上打ち 壁打ち ハイクリアー	
10	バドミントン ドライブ ドライブ&ハイクリアー	
11	バドミントン スマッシュ	
12	バドミントン スマッシュ&レシーブ	
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)	
15	保健 課題	