

科目名	保健・体育 Physical Education	科目コード	10250
-----	--------------------------	-------	-------

学科名・学年	機械工学科・4年（プログラム1年）
担当教員	前期 佐々木睦夫(非常勤講師) 後期 阿部高弘（一般教育科）
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．

関連する科目：5学年保健・体育（次年度履修）

### 【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．60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%）

【E. 授業計画・内容】

前期

1	オリエンテーション 体力を高めるための運動	サーキットトレーニング 7種目・1セット20秒×2 を毎回実施。 天候や施設の状況により 計画通りに実施できない こともある。  準備・整理運動をグループ・ チーム毎にまとめて行う。
2	体力を高めるための運動	
3	体力を高めるための運動	
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	晴天時：テニス 雨天時：バドミントン	
8	グループ・チーム分 基本練習	
9	基本練習	
10	ゲーム	
11	〃	
12	〃	
13	〃	
14	〃	
15	まとめ	

後期

回	内容	備考
1	オリエンテーション 屋内・屋外競技の種目を選択し グループ・チーム分け	前期に同じ
2	基本練習（グループ・チーム毎）	
3	基本練習（グループ・チーム毎）	
4	ゲーム	
5	〃	
6	〃	
7	〃	
8	〃	
9	〃	
10	〃	
11	〃	
12	〃	
13	〃	
14	〃	
15	まとめ	