

科目名	保健体育 Health, Physical Education	科目コード	00220
-----	------------------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科・1年
担当教員	前期 市川智之 後期 桐生拓（一般教育科）
区分・単位数	必修・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	イラストでみる最新スポーツルール, 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：2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
①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)
②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)
③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)
④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%)

【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 保健の授業 30分程度実施 (プリント配布)
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	バレーボール①:基本動作、ルール説明、注意事項	
7	バレーボール②:オーバーハンド、アンダーハンド	
8	バレーボール③:サービス、レシーブ	
9	バレーボール④:スパイク①(オープン攻撃)	
10	バレーボール⑤:スパイク②(クイック攻撃)	
11	バレーボール⑥:ブロック、実技試験①	
12	バレーボール⑦:リーグ戦①	
13	バレーボール⑧:リーグ戦②	
14	バレーボール⑨:リーグ戦③、実技試験②	
—	前期末試験 現代社会と健康(～p.31)	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 30分程度実施 (プリント配布)
2	柔道①:柔道衣の着方、礼法、基本動作、受身	
3	柔道②:受身、袈裟固、膝車	
4	柔道③:受身、既習技の復習、上四方固、連絡技	
5	柔道④:受身、既習技の復習、大腰、自由練習	
6	柔道⑤:受身、既習技の復習、背負投、自由練習	
7	柔道⑥:受身、既習技の復習、連絡技、自由練習	
8	柔道⑦:受身、既習技の復習、出足払、自由練習	
9	柔道⑧:受身、既習技の復習、大内刈、小内刈	
10	柔道⑨:実技試験①	
11	柔道⑩:受身、既習技の復習、自由練習	
12	柔道⑪:受身、既習技の復習、自由練習、試合	
13	柔道⑫:受身、既習技の復習、自由練習、試合	
14	柔道⑬:実技試験②	
—	後期末試験現代社会と健康(p.32～)	試験時間:50分
15	試験解説と発展授業	