

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

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 学科名・学年 | 全学科・4年（プログラム1年） |
| 担当教員 | 前期 阿部高弘（一般教育科） 後期 阿部高弘 江田茂行（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 |
|--|-------|-------------|
| 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) |
| 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、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① | 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・ チーム毎にまとまって行う。 |
| 2 | 体力を高めるための運動② | |
| 3 | 体力を高めるための運動③ | |
| 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 | |