

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

学科名・学年	1 学年
担当教員	前期 江田 茂行（一般教育科） 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	現代高等保健体育, 大修館書店, 2014
補助教材	自作プリント
参考書	ステップアップ高校スポーツ 2014, 大修館書店, 2014

### 【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. 「科目の到達目標」と「学習・教育到達目標」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。

科目の到達目標	評価の重み	学習・教育到達目標との関連
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。50 点以上を合格とする。

- 出席, 参加状況, 態度 (30%) ● 学び方 (30%) ● 前期末試験 (30%) ● 技能 (10%)
- 体育日誌 (学び方に含む) の提出期限は必ず守ること。補講・再課題の提出等あり。

## 【E. 授業計画・内容】

### ● 前期

回	内容	備考
1	学校体操の確認① 持久走 (30 分間走)	1) 毎時間, 保健または体育理論の講義を約 20 分程度行う  2) 天候などにより, 内容は変更される可能性が考えられる.
2	学校体操の確認② 持久走 (3~6km のランニング)	
3	学校体操の確認③ 陸上競技・短距離走 (100m 走)	
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	体づくり運動 持久力 (30 分間走など)	
7	体づくり運動 持久力 (5~7km のランニング)	
8	調整力のトレーニング 1 リズム (個人)	
9	調整力のトレーニング 2 リズム (少人数から集団)	
10	調整力のトレーニング 3 協調性 (少人数から集団)	
11	リレー競走 150m × 4 本	
12	リレー競走 人工芝もしくは、シャトルラン・リレー	
13	調整力のトレーニング 4 縄跳び (2 人 1 組)	
14	調整力のトレーニング 5 縄跳び (4~10 人 1 組)	
—	前期末試験 (1 単元 現代社会と健康)	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、体づくり運動	* 柔道着の用意 * 毎時間 保健の授業
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	スポーツテスト (屋内種目)	
5	スポーツテスト (屋外種目)	
6	柔道③：受身、既習技の復習、横四方固、自由練習	
7	柔道④：受身、既習技の復習、上四方固、自由練習	
8	柔道⑤：受身、既習技の復習、大腰、自由練習	
9	柔道⑥：受身、既習技の復習、背負投、自由練習	
10	柔道⑦：受身、既習技の復習、連絡技、自由練習	
11	柔道⑧：受身、既習技の復習、出足払、自由練習	
12	柔道⑨：受身、既習技の復習、大内刈、小内刈	
13	柔道⑩：受身、既習技の復習、自由練習、試合	
14	柔道⑪：実技試験	
—	前期末試験 (1 単元 現代社会と健康)	試験時間 : 50 分
15	試験解説と発展授業	