

科目名	保健・体育 Health, 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） 【後期】新任（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30】
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：4学年保健・体育（前年度履修）

【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教育目標の(D)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・教育到達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、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%）
- レポートの提出期限は必ず厳守すること。期限を守れない者は59点以下とする。

【E. 授業計画・内容】

● 前期

回	内容	備考
1	スポーツテスト（屋外種目）	健康・安全に十分留意し授業にのぞむこと。 【C. 履修上の注意】及びそれに関わる行為に反する場合は、厳しく指導する。 なお、種目については天候などにより予定変更される可能性がある。
2	スポーツテスト（屋内種目）	
3	オリエンテーション	
4	晴天時：テニス 雨天時：バドミントン グループ・チーム分け、基本練習	
5	基本練習	
6	基本練習	
7	ゲーム	
8	ゲーム	
9	ゲーム	
10	ゲーム	
11	ゲーム	
12	ゲーム	
13	ゲーム	
14	ゲーム	
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、グルーピング	前期に同じ
2	基本練習	
3	基本練習	
4	基本練習	
5	総合練習、ゲーム	
6	総合練習、ゲーム	
7	総合練習、ゲーム	
8	総合練習、ゲーム	
9	総合練習、ゲーム	
10	総合練習、ゲーム	
11	総合練習、ゲーム	
12	総合練習、ゲーム	
13	総合練習、ゲーム	
14	総合練習、ゲーム	
15	まとめ	