

科目名	保健・体育 Physical Education	科目コード	10260
-----	--------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科・5年（プログラム2年）
担当教員	阿部高弘 江田茂行、（一般教育科）
区分・単位数	必修・1単位
開講時期・時間数	通年，30時間【内訳：講義30，演習0，実験0，その他0】
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・教育到達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，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。60点以上を合格とする。

- 出席，参加状況，態度の内容（30%）
- レポート（30%）
- 学び方（30%）
- 技能の内容（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	オリエンテーション 体力を高めるための運動①	※毎時間 保健の授業（教室） 20分程度行う。 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、予定は変更される可能性がある。
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（屋内種目）	
5	スポーツテスト（屋外種目）	
6	スポーツテストの結果の読み方と分析の仕方	
7	野球型球技・ゴール型球技・ネット型球技の中から、関心のある種目を選択し、各自の体力・技能にあった練習計画を立て実践する。	
8	種目ごとのグループに分かれ実践	
9	〃	
10	〃	
11	〃	
12	〃	
13	〃	
14	〃	
15	まとめ	