

| | | | |
|-----|--------------------------|-------|-------|
| 科目名 | 保健・体育 Physical Education | 科目コード | 20260 |
|-----|--------------------------|-------|-------|

| | |
|----------|-------------------------------|
| 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 | |