

科目名	保健体育	科目コード	30240
-----	------	-------	-------

学科名・学年	全学科・3年
担当教員	桐生拓・市川智之 佐々木睦夫（一般教育科）
区分・単位数	必修・2単位
開講時期・時間数	通年，60時間【内訳：講義60，演習0，実験0，その他0】
教科書	現代保健体育改訂版，大修館書店
補助教材	自作プリント
参考書	イラストでみる最新スポーツルール，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。

#### 【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：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試合やゲームができるようにする。	10%	g
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，柔道場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。	25%	g
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仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。	25%	g
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。	40%	g

#### 【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。50点以上を合格とする。

- 出席，参加状況，態度の内容（25%）
- 学び方の内容（25%）
- 学期末試験（40%）
- 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49点以下とする。

【E. 授業計画・内容】

回	内容	備考
1	オリエンテーション、体づくり運動	
2	ソフトボール①：説明、基礎練習	
3	ソフトボール②：スローイング、キャッチング、バッティング、	
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	ソフトボール③：ピッチング、トスバッティング、	
7	ソフトボール④：トスバッティング、ハーフバッティング	
8	ソフトボール⑤：簡易ゲーム	
9	ソフトボール⑥：ゲーム	
10	ソフトボール⑦：ゲーム	
11	ソフトボール⑧：ゲーム	
12	ソフトボール⑨：ゲーム	
13	ソフトボール⑩：ゲーム	
14	ソフトボール⑪：実技試験	
—	前期末試験	
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	
2	体づくり運動	
3	体づくり運動	
4	テニス①：説明、基礎練習	
5	テニス②：フォアハンドストローク、バックハンドストローク	
6	テニス③：簡易ゲーム	
7	テニス④：ゲーム説明、ゲーム	
8	テニス⑤：ゲーム	
9	バドミントン①：説明、基礎練習、ステップ	
10	バドミントン②：ドライブ、ハイクリア	
11	バドミントン③：スマッシュ、ドロップ	
12	バドミントン④：ゲーム説明、ゲーム	
13	バドミントン⑤：ゲーム	
14	バドミントン⑥：ゲーム	
—	前期末試験（人体のつくりと働き・健康について）	試験時間：50分
15	試験解説と発展授業	