

科目名	保健・体育 Physical Education	科目コード	40230
-----	--------------------------	-------	-------

学科名・学年	機械工学科・2年
担当教員	前期 阿部高弘 (一般教育科)後期 江田茂行 (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	現代保健体育, 大修館書店 2015
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, 大修館書店 2015

### 【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：現代社会、生物、化学

### 【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：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。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%)
- 体育日誌 (学び方に含む) の提出期限は必ず守ること。補講・裁可大の提出等あり。

## 【E. 授業計画・内容】

### ● 前期

1	スポーツテスト・屋外種目	1)授業前に保健または体育理論の講義を約20分～30分程度行う。  2)天候などにより、内容は変更されることもある。
2	スポーツテスト・屋内種目	
3	サッカー①ボール操作(ドリブル)	
4	サッカー②ボール操作(パス)	
5	サッカー③ボール操作(シュート)	
6	サッカー④ゲーム	
7	サッカー⑤ゲーム	
8	サッカー⑥ゲーム(実技試験)	
9	バスケットボール①:パス&ラン、ドリブル、シュート	
10	バスケットボール②:パス&ラン、ドリブル、シュート	
11	バスケットボール③:パス&ラン、ドリブル、シュート	
12	バスケットボール④:ゲーム(実技試験)	
13	バスケットボール⑤:ゲーム	
14	バスケットボール⑥:ゲーム	
—	前期末試験(2単元 生涯を通じる健康)	
15	試験解説と発展授業	

### ● 後期

回	内容	備考
1	学校体操の確認 運動・スポーツが脳を育てる(心拍数に着目して)	前期に同じ
2	健康づくりのための運動 4エクササイズ(持久走)	
3	健康づくりのための運動 4エクササイズ(持久走)	
4	レジスタンストレーニング 50%強度	
5	レジスタンストレーニング 60%強度	
6	レジスタンストレーニング 70%強度	
7	ホッケー① 基本(パス)ミニゲーム	
8	ホッケー② 基本(シュート)ミニゲーム	
9	ホッケー③ 基本(トライアングル)ミニゲーム	
10	ホッケー④ 基本(クロスからショット)リーグ戦①	
11	ホッケー⑤ 基本(セットプレイ)リーグ戦②	
12	ホッケー⑥ 基本(パス)リーグ戦③(実技試験)	
13	ホッケー⑦ 基本(パス)リーグ戦④(実技試験)	
14	ホッケー⑧ 基本(パス)リーグ戦⑤(実技試験)	
—	学年末末試験(3単元 社会生活と健康)	// 試験時間 50分
15	試験解説と発展授業	