

科目名	保健・体育 Health, Physical Education	科目コード	10230
-----	-------------------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科共通 2学年
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	現代高等保健体育, 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 2015, 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. 「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、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。

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、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。50点以上を合格とする。

● 出席、参加状況、態度 (30%) ● 学び方 (30%) ● 前期末試験 (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・再課題の提出等あり。

【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）	1) 毎時間, 保健または体育理論の講義を約20~30分程度行う  2) 天候などにより, 内容は変更される可能性が考えられる.
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）	試験時間：50 分
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  保健の講義 10 回
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（各種運動）	
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	クラスマッチの練習（各種球技）	
8	ホッケー① 基本（シュート）ミニゲーム	
9	ホッケー② 基本（トライアングル）ミニゲーム	
10	ホッケー③ 応用（クロスからショット）リーグ戦①	
11	ホッケー④ 応用（セットプレイ）リーグ戦②	
12	ホッケー⑤ チーム練習 リーグ戦③（実技試験）	
13	ホッケー⑥ チーム練習 リーグ戦④（実技試験）	
14	ホッケー⑦ チーム練習 リーグ戦⑤（実技試験）	
—	学年末試験（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	