

科目名	保健・体育 Health, Physical Education	科目コード	10240
-----	-------------------------------------	-------	-------

学科名・学年	全学科共通 3学年
担当教員	前期 桐生拓（一般教育科） 阿部 高弘（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, 2013
補助教材	自作プリント
参考書	カラーワイドスポーツ 2013, 大修館書店, 2013

### 【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) 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) 毎時間、保健または体育理論の講義を約 10 分程度行う。
2	スポーツテスト（屋内種目）	
3	学校体操の確認 ソフトボール① キャッチング	
4	ソフトボール②：送球と捕球 オーバーヘッドスロー	
5	ソフトボール③：ピッチング スリングショット	
6	ソフトボール④：バッティング技能を高める（ティー）	
7	ソフトボール⑤：ベースランニング	
8	ソフトボール⑥：バッティング技能を高める（トス）	
9	ソフトボール⑦：関係プレイ（カット&キャッチ）	
10	ソフトボール⑧：バントゲーム	
11	ソフトボール⑨：タイプレーカーゲーム	
12	ソフトボール⑩：リーグ戦①（実技試験：送球と捕球）	
13	ソフトボール⑪：リーグ戦②（実技試験：ピッチング）	
14	ソフトボール⑫：リーグ戦③（実技試験：バッティング）	
—	レポート課題 身近な健康問題～NIE を活用して～	
15	スポーツテスト個票記入と自己体力分析	

● 後期

回	内容	備考
1	オリエンテーション	天候などにより、予定は変更される可能性あり。
2	テニス① 総合練習	
3	テニス② 総合練習	
4	テニス③ 総合練習	
5	テニス④ ゲーム	
6	テニス⑤ ゲーム	
7	テニス⑥ ゲーム	
8	バドミントン① 説明 基礎練習 ステップ	
9	バドミントン② 真上打ち 壁打ち ハイクリアー	
10	バドミントン③ ドライブ ドライブ&ハイクリアー	
11	バドミントン④ スマッシュ	
12	バドミントン⑤ スマッシュ&レシーブ	
13	バドミントン⑥ ゲーム（リーグ戦）	
14	バドミントン⑦ ゲーム（リーグ戦）	
—	レポート課題：保健に関するトピックス	
15	自己体力分析 全国・県の体力調査との比較より	