

| | | | |
|-----|-------------------------------------|-------|-------|
| 科目名 | 保健・体育 Health, Physical Education | 科目コード | 20240 |
|-----|-------------------------------------|-------|-------|

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