

長野工業高等専門学校		開講年度	令和03年度 (2021年度)		授業科目	保健・体育 I	
科目基礎情報							
科目番号	0007			科目区分	一般 / 必修		
授業形態	実験・実習			単位の種別と単位数	履修単位: 2		
開設学科	一般科			対象学年	1		
開設期	通年			週時間数	2		
教科書/教材	参考書：最新スポーツルール, 学生の健康科学, 指定の運動着, Tシャツ, ポロシャツ, 専用シューズ(体育館, テニス).						
担当教員	児玉 英樹,小川 裕樹,唐木田 礼菜						
到達目標							
事前の準備やウォーミングアップ, 事後の片付けやクーリングダウンを積極的に行い, 運動に適した服装や態度の重要性を理解した上で, 各授業項目 (各種目) について, 自主的かつ意欲的に活動に取り組める。これらの内容を満足することで, 学習・教育目標の (A-2) の達成とする。							
ルーブリック							
		理想的な到達レベルの目安		標準的な到達レベルの目安		未到達レベルの目安	
意欲・関心		準備・活動の場面において、自己および仲間のとるべき行動を判断し、適切に働きかけながら、主体的に活動できる。		準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断し、仲間と協力しながら活動できる。		準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断できない。仲間との協力や活動への自主的な参加ができない。	
技能		自己の能力を理解し、適切な運動技能、運動強度を判断し、応用的技能の習得や体力向上をはかることができる。		教員が指示した運動課題に従い、運動の基本技術や体力を身につけることができる。		教員の指示に従わず、運動の基本技術や体力を身につけることができない。	
思考・判断		自己や周囲の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動や、周囲への声かけができる。		自己の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動を取ることができる。		安全に留意しながら活動することができない。	
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	各種運動の合理的実践を通して、運動種目に内在する固有の楽しさや喜びを体得し、運動に親しむ能力や態度を養う。						
授業の進め方・方法	授業方法は、実技が中心となるが、必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。雨天時等や他講座と同時進行の場合は、実施種目を変更して行う。						
注意点	<成績評価> 上記（到達目標）に従い、100点満点で（A-2）を評価し、合計の6割以上を獲得した者をこの科目の合格者とする。 <オフィスアワー> 毎週火曜日16:00～17:00, 児玉：第1体育館, 小川：第2体育館・武道館・グラウンド。ただし、出張などで不在の場合がある。（非常勤講師）：授業の前後に聞いてください。緊急の場合は体育教員が対応します。 <後修科目> 保健・体育II <備考> やむを得ない理由により欠課時数が6時間を超えてしまった場合には、申し出により補習を行うことがあるが、その場合でも欠課時数の合計が、総授業時数の1/5以内を目安とする。						
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 実務経験のある教員による授業	
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	体操①		・身体的緊張をほぐす各種体操を意欲的に行える。 ・ストレッチや各種トレーニング方法を理解し実践できる。		
		2週	体操②		〃		
		3週	スポーツテスト①		・文部科学省スポーツテストを行う。 ・運動能力, 体力の実態把握と課題設定。		
		4週	スポーツテスト②		〃		
		5週	陸上競技（短距離, 投擲種目）①		・短距離:100m, 50m, 疾走速度曲線の作成。 ・投擲種目:円盤・槍投のどちらかを選択。		
		6週	陸上競技（短距離, 投擲種目）②		〃		
		7週	陸上競技（短距離, 投擲種目）③		〃		
		8週	陸上競技（短距離, 投擲種目）④		〃		
	2ndQ	9週	バレーボール①		・チームワークの形成（仲間作り）：サークルパス, ランニングパス。 ・基本技能：オーバー・アンダーハンドパス, サービス, アタックなど。 ・応用技能：3段攻撃, ゲーム。		
		10週	バレーボール②		〃		
		11週	バレーボール③		〃		
		12週	バレーボール④		〃		
		13週	バレーボール⑤		〃		
		14週	バレーボール⑥		〃		
		15週	卓球①		・基本の打ち方。フォア、バックの練習 ・サーブ練習 ・スマッシュ、三球目攻撃等の応用技術練習 など		
		16週					

後期	3rdQ	1週	卓球②	・基本の打ち方、フォア、バックの練習 ・サーブ練習 ・スマッシュ、三球目攻撃等の応用技術練習 など		
		2週	卓球③	〃		
		3週	卓球④	〃		
		4週	ソフトボール①	・キャッチボール、トスバッティング等基本的技能練習		
		5週	持久走①、ソフトボール②	・学校外周（3.34km）・・・3回. ・キャッチボール、トスバッティング等基本的技能練習		
		6週	持久走②、ソフトボール③	〃		
		7週	持久走③、ソフトボール④	〃		
		8週	バスケットボール①	・基本技能:パス、ドリブル、基本的なシュートなど. ・応用技能:2on2, 3on3, 5on5ゲーム.		
	4thQ	9週	バスケットボール②	〃		
		10週	バスケットボール③	〃		
		11週	バスケットボール④	〃		
		12週	バドミントン①	・基本技能:ハイクリア、ドロップショット、スマッシュ、サービスなど. ・応用技能:ゲーム.		
		13週	バドミントン②	〃		
		14週	バドミントン③	〃		
		15週	バドミントン④	〃		
		16週				
評価割合						
	試験	技能	平常点	レポート	その他	合計
総合評価割合	0	60	40	0	0	100
配点	0	60	40	0	0	100