

長野工業高等専門学校		開講年度	平成28年度 (2016年度)	授業科目	保健・体育Ⅱ
科目基礎情報					
科目番号	0008		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: 4	
開設学科	一般科		対象学年	2	
開設期	通年		週時間数	4	
教科書/教材	参考書: 最新スポーツルール, 伊藤道郎編 内山了治他著「運動と健康の科学」指定の運動着, Tシャツ, ポロシャツ, 水着, 専用シューズ(体育館, テニス).				
担当教員	児玉 英樹, 内山 了治, 小川 裕樹				
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	
評価項目1					
評価項目2					
評価項目3					
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。また, 現代社会における健康に関わる諸問題, 生活スタイルの変化に伴う無意識的な運動機会の減少(体力低下)やその防止策について理解を深める。				
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。				
注意点	<p><成績評価> 上記(到達目標)に従い, 100点満点(体育実技50%, 体育総合25%, 保健25%)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。</p> <p><オフィスアワー> 毎週火曜日16:00~17:00, 内山: 第1体育館, グラウンド, 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。</p> <p><先修科目・後修科目> 先修科目: 保健・体育I 後修科目: 保健・体育III</p> <p><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。</p>				
授業計画					
		週	授業内容	週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	体育実技-前①/体育総合-前①/保健-前①	<p><体育実技> 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, 補強運動等の具体的方法の理解と実践ができる。</p> <p><体育総合> 武道の姿勢, 礼法, 受け身, 寝技などについて理解し実践できる。</p> <p><保健> 現代社会と健康について理解する。</p>	
		2週	体育実技-前②/体育総合-前②/保健-前②	"	
		3週	体育実技-前③/体育総合-前③/保健-前③	<p><体育実技> 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。</p> <p><体育総合> 「体育総合-前②」に同じ。</p> <p><保健> 「保健-前②」に同じ。</p>	
		4週	体育実技-前④/体育総合-前④/保健-前④	"	
		5週	体育実技-前⑤/体育総合-前⑤/保健-前⑤	<p><体育実技(陸上競技)> 短距離・リレー, 跳躍種目選択: 走高跳・走幅跳。</p> <p><体育総合> 「体育総合-前④」に同じ。</p> <p><保健> 「保健-前④」に同じ。</p>	
		6週	体育実技-前⑥/体育総合-前⑥/保健-前⑥	<p><体育実技(陸上競技)> 「体育実技-前⑤」に同じ。</p> <p><体育総合> ラダー, ジャンプ, 変形ダッシュ, バランストレーニングなどを実施し, 調整能力の向上を図る。</p> <p><保健> 心肺蘇生法等, 応急手当について理解する。</p>	
		7週	体育実技-前⑦/体育総合-前⑦/保健-前⑦	"	
		8週	体育実技-前⑧/体育総合-前⑧/保健-前⑧	"	
	2ndQ	9週	体育実技-前⑨/体育総合-前⑨/保健-前⑨	<p><体育実技(テニス)> 基本的ルールを理解, 基礎技術の習得。</p> <p><体育総合> 「体育総合-前⑧」に同じ。</p> <p><保健> 「保健-前⑧」に同じ。</p>	
		10週	体育実技-前⑩/体育総合-前⑩/保健-前⑩	"	
		11週	体育実技-前⑪/体育総合-前⑪/保健-前⑪	<p><体育実技(テニス)> 「体育実技-前⑩」に同じ。</p> <p><体育総合> 縄跳びで, 八の字跳び, 全員跳びなど行い, タイミング能力やチームワークなど養う。</p> <p><保健> 体力トレーニングの内容や方法を理解する。</p>	
		12週	体育実技-前⑫/体育総合-前⑫/保健-前⑫	<p><体育実技(水泳)> 基本的・代表的泳法の確認。速泳(50m記録・泳法自由)。遠泳(15~20分間泳)。</p> <p><体育総合> 「体育総合-前⑩」に同じ。</p> <p><保健> 「保健-前⑩」に同じ。</p>	
		13週	体育実技-前⑬/体育総合-前⑬/保健-前⑬	"	
		14週	体育実技-前⑭/体育総合-前⑭/保健-前⑭	"	
		15週	体育実技-前⑮/体育総合-前⑮/保健-前⑮	"	
		16週			

後期	3rdQ	1週	体育実技-後①／体育総合-後①／保健-後①	<体育実技(ソフトボール)> 攻守の基本技術の習得， ルールの理解。 <体育総合> サーキットトレーニングの理解と実践。 <保健> 適応機制や自己実現など，精神の健康について理解する。
		2週	体育実技-後②／体育総合-後②／保健-後②	〃
		3週	体育実技-後③／体育総合-後③／保健-後③	<体育実技(サッカー)>キック，ヘディング等の基本技術の習得。 <体育総合> 「体育総合-後②」に同じ。 <保健> 「保健-後②」に同じ。
		4週	体育実技-後④／体育総合-後④／保健-後④	〃
		5週	体育実技-後⑤／体育総合-後⑤／保健-後⑤	<体育実技(持久走)> 学校外周（4.0km）・・・3回。 <体育総合> 「体育総合-後④」に同じ。 <保健> 「保健-後④」に同じ。
		6週	体育実技-後⑥／体育総合-後⑥／保健-後⑥	<体育実技(持久走)> 「体育実技-後⑤」に同じ。 <体育総合> 各自の課題によるトレーニングの計画と実践。 <保健> 思春期と性・妊娠と出産・結婚・家族計画・加齢と健康について理解する。
		7週	体育実技-後⑦／体育総合-後⑦／保健-後⑦	〃
		8週	体育実技-後⑧／体育総合-後⑧／保健-後⑧	<体育実技(スケート)> Mウェーブにて実施。各自の技量に合わせた目標を立て実践する。 <体育総合> 「体育総合-後⑦」に同じ。 <保健> 「保健-後⑦」に同じ。
	4thQ	9週	体育実技-後⑨／体育総合-後⑨／保健-後⑨	<体育実技(バドミントン)> 基本技術の向上と万々の種類豊富なゲーム。 <体育総合> 「体育総合-後⑧」に同じ。 <保健> 「保健-後⑧」に同じ。
		10週	体育実技-後⑩／体育総合-後⑩／保健-後⑩	〃
		11週	体育実技-後⑪／体育総合-後⑪／保健-後⑪	〃
		12週	体育実技-後⑫／体育総合-後⑫／保健-後⑫	<体育実技(バスケットボール)> 基礎練習とともに， 2on2, 3on3, 5on5ゲームなどを行う。 <体育総合> 「体育総合-後⑪」に同じ。 <保健> 「保健-後⑪」に同じ。
		13週	体育実技-後⑬／体育総合-後⑬／保健-後⑬	〃
		14週	体育実技-後⑭／体育総合-後⑭／保健-後⑭	〃
		15週	体育実技-後⑮／体育総合-後⑮／保健-後⑮	〃
		16週		

評価割合						
	試験	小テスト	平常点	レポート	その他	合計
総合評価割合	0	0	100	0	0	100
配点	0	0	100	0	0	100