

長野工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)	授業科目	保健・体育 I
科目基礎情報					
科目番号	0010		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 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, 内山 了治, 小川 裕樹, 唐木田 礼奈				
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	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。		
評価項目2	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。		
評価項目3	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。				
注意点	<p>&lt;成績評価&gt; 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。</p> <p>&lt;オフィスアワー&gt; 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。(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。</p> <p>&lt;後修科目&gt; 保健・体育II</p> <p>&lt;備考&gt; 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。 グラウンド改修工事が予定されており, 授業内容が変更になることがある。</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, 補強運動等の具体的方法の理解と実践ができる。	
		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	バレーボール⑦	"	
		16週			
後期	3rdQ	1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	
		2週	卓球②	"	
		3週	卓球③	"	
		4週	卓球④	"	
		5週	持久走①	・学校外周(3.34km)・・・3回。	

		6週	持久走②	〃
		7週	持久走③	〃
		8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.
	4thQ	9週	バドミントン②	〃
		10週	バドミントン③	〃
		11週	バドミントン④	〃
		12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.
		13週	バスケットボール②	〃
		14週	バスケットボール③	〃
		15週	バスケットボール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