

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Ⅲ	
科目基礎情報							
科目番号	0011		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		3		
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，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,黒岩 敏明,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	<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，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，黒岩(非常勤講師)：授業の前後に聞いて下さい。緊急の場合は体育教員が対応します。 <先修科目・後修科目> 先修科目：保健・体育Ⅱ 後修科目：スポーツⅠ <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	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。		
		3週	スポーツテスト②		〃		
		4週	種目選択Ⅰ(テニス・ソフトボール)①		<テニス> ストローク，ボレー，スマッシュ，サービスなど，W-ゲームの把握。 <ソフトボール> バッティング，守備，ルールの理解など。		
		5週	種目選択Ⅰ(テニス・ソフトボール)②		〃		
		6週	種目選択Ⅰ(テニス・ソフトボール)③		〃		
		7週	種目選択Ⅰ(テニス・ソフトボール)④		〃		
		8週	種目選択Ⅰ(テニス・ソフトボール)⑤		〃		
	2ndQ	9週	種目選択Ⅰ(テニス・ソフトボール)⑥		〃		
		10週	種目選択Ⅰ(テニス・ソフトボール)⑦		〃		
		11週	種目選択Ⅰ(テニス・ソフトボール)⑧		〃		
		12週	水泳①		・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）。		
		13週	水泳②		〃		
		14週	水泳③		〃		
		15週	水泳④		〃		
		16週					
後期	3rdQ	1週	種目選択Ⅱ(テニス・サッカー)①		<テニス> 種目選択Ⅰと同様に行う。 <サッカー> 各種キック，トラッピング，ヘディング，ポジション毎の戦術理解など。		
		2週	種目選択Ⅱ(テニス・サッカー)②		〃		
		3週	種目選択Ⅱ(テニス・サッカー)③		〃		
		4週	種目選択Ⅱ(テニス・サッカー)④		〃		
		5週	持久走①		・学校外周（4.0km）…3回。		
		6週	持久走②		〃		
		7週	持久走③		〃		
		8週	スケート①		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。		

	4thQ	9週	種目選択III(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)①	＜球技系種目＞基本的技術・戦術の習得。 ＜トレーニング＞各種トレーニングの理解と実践，ウエイトトレーニング，自転車を利用したトレーニングなど。
		10週	種目選択III(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)②	〃
		11週	種目選択III(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)③	〃
		12週	種目選択III(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)④	〃
		13週	種目選択III(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)⑤	〃
		14週	種目選択III(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)⑥	〃
		15週	種目選択III(バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボール・トレーニングなど)⑦	〃
		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