

長野工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	保健・体育Ⅱ	
科目基礎情報							
科目番号	0015			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・小川裕樹他著「運動と健康の科学」，指定の運動着，Tシャツ，ボロシャツ，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	
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。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。雨天時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（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。 <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。（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。 <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ⅢⅢ <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	体育実技-前①／体育総合-前①／保健-前①		<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。 <体育総合> 簡単なマット運動の実施。 <保健> 現代社会と健康及びその考え方について理解する。		
		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		<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。 <体育総合> 「体育総合-前②」に同じ。 <保健> 「保健-前②」に同じ。		
		4週	体育実技-前④／体育総合-前④／保健-前④		<体育実技> 「体育実技-前③」に同じ。 <体育総合> 縄跳びで，ハの字跳び，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。 <保健> 安全な生活について理解する。		
		5週	体育実技-前⑤／体育総合-前⑤／保健-前⑤		<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。 <体育総合> 「体育総合-前④」に同じ。 <保健> 人体のつくりについて理解する。		
		6週	体育実技-前⑥／体育総合-前⑥／保健-前⑥		<体育実技(陸上競技)> 「体育実技-前⑤」に同じ。 <体育総合> 「体育総合-前⑤」に同じ。 <保健> 「保健-前③」に同じ。		
		7週	体育実技-前⑦／体育総合-前⑦／保健-前⑦		<体育実技(陸上競技)> 「体育実技-前⑥」に同じ。 <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。 <保健> 運動と筋肉について理解する。		
		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		<体育実技(テニス)> 攻守の基本技術の習得，ルールの理解。 <体育総合> 「体育総合-前⑧」に同じ。 <保健> 心肺蘇生法等。応急手当について理解する。	

後期		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	＜体育実技(テニス)＞ 「体育実技-前⑩」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＞「保健-前⑩」に同じ。	
		12週	体育実技-前⑫／体育総合-前⑫／保健-前⑫	＜体育実技(バレーボール)＞ 基本技能の習得。応用技能（三段攻撃）の習得。ゲーム。 ＜体育総合＞「体育総合-前⑩」に同じ。 ＜保健＞ 体カトレーニングの内容や方法を理解する。	
		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	〃 ＜保健＞ 前期のまとめ	
		15週	体育実技-前⑮／体育総合-前⑮／保健-前⑮	〃 ＜保健＞「保健-前⑭」に同じ。	
		16週			
	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)＞ 基本的ルールの理解，基礎技術の習得。 ＜体育総合＞ マット運動の復習。 ＜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	＜体育実技(ソフトボール)＞ 「体育実技-後①」に同じ。 ＜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。 ＜保健＞「保健-後①」に同じ。	
		3週	体育実技-後③／体育総合-後③／保健-後③	＜体育実技(ソフトボール)＞ 「体育実技-後②」に同じ。 ＜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	＜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③」 ＜保健＞ 思春期と性・妊娠・出産と健康について理解する。	
		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，サッカー)＞ 学校外周（3.34km）…3回。「体育実技-後④」に同じ。 ＜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，サッカー)＞「体育実技-後⑤」に同じ。 ＜体育総合＞「体育総合-後⑤」に同じ。 ＜保健＞「保健-後⑤」に同じ。	
		7週	体育実技-後⑦／体育総合-後⑦／保健-後⑦	＜体育実技(持久走，サッカー)＞「体育実技-後⑥」に同じ。 ＜体育総合＞「体育総合-後⑥」に同じ。 ＜保健＞ 性感染症と健康について理解する。	
		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)＞ 基本技能の向上と万全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	〃 ＜保健＞ 生活習慣病と健康について理解する。
			11週	体育実技-後⑪／体育総合-後⑪／保健-後⑪	〃 ＜保健＞「保健-後⑩」に同じ。
			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＞ サーキットトレーニングの理解と実践。 ＜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	〃 ＜保健＞ 食生活と健康について理解する。
			14週	体育実技-後⑭／体育総合-後⑭／保健-後⑭	〃 ＜保健＞ 後期のまとめ
			15週	体育実技-後⑮／体育総合-後⑮／保健-後⑮	〃 ＜保健＞「保健-後⑭」に同じ。
			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	50	40	0	10	100
配点	0	50	40	0	10	100