

| | | | | | |
|---|--|---------------------------------|--|--|--|
| 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II |
| 科目基礎情報 | | | | | |
| 科目番号 | 0017 | | 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「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, 内山 了治, 小川 裕樹, 篠原 克修, 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。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 | <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, 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><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> | | | | |
| 授業の属性・履修上の区分 | | | | | |
| <input type="checkbox"/> アクティブラーニング | | <input type="checkbox"/> ICT 利用 | | <input type="checkbox"/> 遠隔授業対応 | |
| <input type="checkbox"/> 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> 簡単なマット運動の実施。</p> <p><保健> 現代社会と健康及びその考え方について理解する。</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 | <p><体育実技> 「体育実技-前③」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> 安全な生活について理解する。</p> | |
| | | 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, 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> 人体のつくりについて理解する。</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> 「体育総合-前⑤」に同じ。</p> <p><保健> 「保健-前③」に同じ。</p> | |
| | | 7週 | 体育実技-前⑦/体育総合-前⑦/保健-前⑦ | <p><体育実技(陸上競技)> 「体育実技-前⑥」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> 運動と筋肉について理解する。</p> | |
| | | 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. | |
| | 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)> 基本技術の習得. 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 | 〃 <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 |