

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: 最新スポーツツールルール, 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								
意欲・関心	理想的な到達レベルの目安 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。	標準的な到達レベルの目安 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。	未到達レベルの目安 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、実技を中心となるが、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的合格者とする。 <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。 <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 <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								
前期	1stQ	週	授業内容	週ごとの到達目標				
前期 1stQ	1週	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、八の字跳び、全員跳びなどを行い、タイミング能力やチームワークなどを養う。 <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>ランナー、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。
	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⑪」に同じ。 <保健>体力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。
後期	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)>基本技能の向上とフライ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ゲームなどをを行う。 <体育総合>サークル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