

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