

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Ⅲ	
科目基礎情報							
科目番号	0030		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, 専用シューズ(体育館, テニス).						
担当教員	児玉 英樹,内山 了治,篠原 克修						
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。						
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, 篠原(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	種目選択Ⅱ(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, ウェイトトレーニング, 自転車を利用したトレーニングなど。		
		13週	種目選択Ⅱ(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		〃		
		14週	種目選択Ⅱ(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		〃		
		15週	種目選択Ⅱ(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		〃		
		16週					
後期	3rdQ	1週	種目選択Ⅲ(テニス・サッカー)①		基本的技術・戦術の習得。		
		2週	種目選択Ⅲ(テニス・サッカー)②		〃		
		3週	種目選択Ⅲ(テニス・サッカー)③		〃		

		4週	種目選択Ⅲ(テニス・サッカー)④	〃
		5週	持久走① 種目選択Ⅲ(テニス・サッカー)⑤	・学校外周（3.34km）・・・3回.
		6週	持久走② 種目選択Ⅲ(テニス・サッカー)⑥	〃
		7週	持久走③ 種目選択Ⅲ(テニス・サッカー)⑦	〃
		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Ⅳ(バレーボール・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Ⅳ(バレーボール・バスケットボール・トレーニングなど)②	〃
		11週	種目選択Ⅳ(バレーボール・バスケットボール・トレーニングなど)③	〃
		12週	種目選択Ⅳ(バレーボール・バスケットボール・トレーニングなど)④	〃
		13週	種目選択Ⅳ(バレーボール・バスケットボール・トレーニングなど)⑤	〃
		14週	種目選択Ⅳ(バレーボール・バスケットボール・トレーニングなど)⑥	〃
		15週	種目選択Ⅳ(バレーボール・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	技能	平常点	レポート	その他	合計
総合評価割合	0	60	40	0	0	100
配点	0	60	40	0	0	100