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	<p><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。</p> <p><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。</p> <p><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</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	"	

4thQ	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。
	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.
	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