

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		
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．						
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．						
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 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．		
		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)②		〃		
		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)③		〃		
		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)④		〃		
		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)⑤		〃		

後期	3rdQ	16週				
		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