

長野工業高等専門学校	開講年度	令和04年度(2022年度)	授業科目	保健・体育Ⅲ
科目基礎情報				
科目番号	0033	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、専用シユーズ(体育館、テニス)。			
担当教員	児玉 英樹、内山 了治、松久 和弘			

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。

ループリック

	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	<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的合格者とする。</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以内を目標とする。</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	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、サーブなど、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	"

		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.		
後期	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