

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 I
科目基礎情報					
科目番号	0031		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	工学科 (一般科目: 全系共通)		対象学年	1	
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, 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).				
担当教員	児玉 英樹, 内山 了治, 金田 華実				
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。				
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。雨天時等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><後修科目> 保健・体育II</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。 ・ストレッチや各種トレーニング方法を理解し実践できる。	
		2週	体操②	〃	
		3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。	
		4週	スポーツテスト②	〃	
		5週	陸上競技 (短距離, 投擲種目) ①	・短距離: 100m, 50m, 疾走速度曲線の作成。 ・投擲種目: 円盤・槍投のどちらかを選択。	
		6週	陸上競技 (短距離, 投擲種目) ②	〃	
		7週	陸上競技 (短距離, 投擲種目) ③	〃	
		8週	陸上競技 (短距離, 投擲種目) ④	〃	
	2ndQ	9週	バレーボール①	・チームワークの形成 (仲間作り): サークルパス, ランニングパス。 ・基本技能: オーバー・アンダーハンドパス, サービス, アタックなど。 ・応用技能: 3段攻撃, ゲーム。	
		10週	バレーボール②	〃	
		11週	バレーボール③	〃	
		12週	バレーボール④	〃	
		13週	バレーボール⑤	〃	
		14週	バレーボール⑥	〃	
		15週	卓球①	・基本の打ち方。フォア、バックの練習 ・サーブ練習 ・スマッシュ、三球目攻撃等の応用技術練習 など	
		16週			

後期	3rdQ	1週	卓球②	・基本の打ち方. フォア、バックの練習 ・サーブ練習 ・スマッシュ、三球目攻撃等の応用技術練習 など
		2週	卓球③	〃
		3週	卓球④	〃
		4週	ソフトボール①	・キャッチボール、トスバッティング等基本的技能練習
		5週	持久走①、ソフトボール②	・学校外周 (3.34km) …3回. ・キャッチボール、トスバッティング等基本的技能練習
		6週	持久走②、ソフトボール③	〃
		7週	持久走③、ソフトボール④	〃
		8週	バスケットボール①	・基本技能:パス, ドリブル, 基本的なシュートなど. ・応用技能:2on2, 3on3, 5on5ゲーム.
	4thQ	9週	バスケットボール②	〃
		10週	バスケットボール③	〃
		11週	バスケットボール④	〃
		12週	バドミントン①	・基本技能:ハイクリア, ドロップショット, スマッシュ, サービスなど. ・応用技能:ゲーム.
		13週	バドミントン②	〃
		14週	バドミントン③	〃
		15週	バドミントン④	〃
		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