

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
| 長岡工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 開講年度                                                                      | 令和06年度 (2024年度)                                                                 |                                                                                 | 授業科目          | 保健体育                                    |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0040                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           | 科目区分                                                                            | 一般 / 必修                                                                         |               |                                         |
| 授業形態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 実技                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           | 単位の種別と単位数                                                                       | 履修単位: 2                                                                         |               |                                         |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 物質工学科                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           | 対象学年                                                                            | 3                                                                               |               |                                         |
| 開設期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 通年                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           | 週時間数                                                                            | 2                                                                               |               |                                         |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 新高校保健体育, ステップアップ高校スポーツ 大修館書店                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 江田 茂行,桐生 拓,市川 智之                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| (【科目コード】M : 10240 E e : 2 0240 E c : 30240 M b : 40240 C i : 50250英語名 : Health、Physical Education)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| この科目は長岡高専の学習・教育目標の(G)と主体的に関わる。この科目の到達目標と、各到達目標と長岡高専の学習・教育目標との関連を科目の到達目標・評価の重み。学習・教育到達目標との関連の順で次に示す。<br>①技能：チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、主体的・積極的に活動に取り組むことができる。 30% (g2)<br>②態度：互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技ができるようにする。 20% (g1),(g2)<br>③学び方：自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの方法や競技の方法を工夫することができるようにする。 20% (g1),(g2)<br>④保健：生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深められるようにする。 30% (g1) |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| ルーブリック                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 理想的な到達レベルの目安<br>(優)                                                       | 標準的な到達レベルの目安<br>(良)                                                             | 最低限の到達レベルの目安                                                                    | 未到達レベルの目安(不可) |                                         |
| 評価項目1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       | チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームができる。                              | チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームが理解できる。                                  | チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームが概ねできる。                                  | 左記に達していない     |                                         |
| 評価項目2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技ができる。 | ②態度：互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技が概ねできる。 | ②態度：互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技が概ねできる。 | 左記に達していない     |                                         |
| 評価項目3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することができる。                       | 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することが概ねできる。                           | 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することが概ねできる。                           | 左記に達していない     |                                         |
| 評価項目4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることができる。            | 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることが理解できる。                | 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることが概ね理解できる。              | 左記に達していない     |                                         |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| 概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 既習した運動理論や運動技術を基本に生涯健康であるために、総合的に運動と関わるか、運動習慣を身に付けるためにはどうするかを自ら考え、自ら学び、練り上げ、生活にいかせる能力を身に付ける。また、その活動を通じて高専生として必要な、コミュニケーションスキル等の汎用的技能・主体性等の態度・志向性(人間力)を養う。保健に関しては、健康的な生活習慣を身に付けたり、健康的な自然・社会環境づくりに参加したりする資質と能力を高める。○関連する教科：2学年保健・体育（前年度履修）、4学年保健体育（次年度履修）                |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 教室の他、体育館・グラウンド他体育施設にて講義を行う。<br>ただし、社会状況の変化に応じて教室の他、体育館・グラウンド他体育施設にて講義を行う可能性がある。遠隔で実施する期間中は各自で健康的な生活を心がけ、提出物の締め切り等を厳守すること。                                                                                                                                             |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| 注意点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 健康・安全に留意して授業参加できるようにすることが大切であり、原則的に学校指定の体操着を着用、装飾品等を外して授業に参加すること。天候や気温、湿度などの気象条件に応じた服装の用意を忘れないこと。地面や床の固さやスポーツ種目を考え、適切なシューズを履くこと。以上のことが健康・安全にかかわる態度の育成に寄与する。本科目は本来、面接授業として実施を予定しているものであるが、新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態において、必要に応じ遠隔授業として実施する場合もある。種目の特性に応じて、男女別で活動が分かれる場合がある。 |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| 授業の属性・履修上の区分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                           |                                                                                 |                                                                                 |               |                                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> アクティブラーニング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ICT 利用                                |                                                                                 | <input checked="" 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                                                                        | スポーツテスト（屋外種目）                                                                   | スポーツテストの屋内種目を行う                                                                 |               |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2週                                                                        | スポーツテスト（屋内種目）                                                                   | スポーツテストの屋内種目を行う                                                                 |               |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3週                                                                        | 学校体操の確認 ソフトボール① キャッチング                                                          | ソフトボール,キャッチングを理解・実践する                                                           |               |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4週                                                                        | ソフトボール②：送球と捕球 オーバーヘッドスロー                                                        | 送球,捕球またオーバーヘッドスローを理解・実践する                                                       |               |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5週                                                                        | ソフトボール③：ピッチング スリングショット                                                          | ピッチング特にスリングショットを理解・実践する                                                         |               |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6週                                                                        | ソフトボール④：バッティング技能を高める（ティー）                                                       | バッティング技能をティーを使用してを理解・実践する                                                       |               |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7週                                                                        | ソフトボール⑤：ベースランニング                                                                | ベースランニングによってランニングの技能をを理解・実践する                                                   |               |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8週                                                                        | ソフトボール⑥：バッティング技能を高める（トス）                                                        | バッティング技能(トスバッティング)を理解・実践する                                                      |               |                                         |

|    |      |     |                                      |                                                  |
|----|------|-----|--------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    | 2ndQ | 9週  | ソフトボール⑦：連係プレイ（カット&キャッチ）              | ソフトボールにおけるの連係プレイ（カット&キャッチ）を理解・実践する               |
|    |      | 10週 | ソフトボール⑧：バントゲーム                       | バントゲームを理解・実践する                                   |
|    |      | 11週 | ソフトボール⑨：タイブレーカーゲーム                   | タイブレーカーゲームを理解・実践する                               |
|    |      | 12週 | ソフトボール⑩：リーグ戦①（実技試験10点：送球と捕球）         | リーグ戦のなかでソフトボールの技術を理解・実践する                        |
|    |      | 13週 | ソフトボール⑪：リーグ戦②（実技試験20点：ピッチング、ストライクの数） | リーグ戦のなかでソフトボールの技術を理解・実践する                        |
|    |      | 14週 | ソフトボール⑫：リーグ戦③（実技試験10点：バッティング）        | リーグ戦のなかでソフトボールの技術を理解・実践する                        |
|    |      | 15週 | ソフトボール⑬：リーグ戦④（実技試験：バッティング）           | リーグ戦のなかでソフトボールの技術を理解・実践する                        |
|    |      | 16週 | スポーツテスト個票記入と自己体力分析レポート提出             | スポーツテスト個票記入と自己体力分析を行える<br>保健に関するレポート課題（A4用紙3枚程度） |
| 後期 | 3rdQ | 1週  | バレーボール① 総合練習、個人技能テスト                 | 総合練習の中でバレーボールの技能について理解・実践する<br>バレーボールの個人技能を把握する  |
|    |      | 2週  | バレーボール② 基礎技術（パス・レシーブ）練習とミニゲーム        | バレーボールのパス・レシーブに関する基礎的な技術を理解し、1対1ゲームで実践する         |
|    |      | 3週  | バレーボール③ 基礎技術（アタック）練習とミニゲーム           | バレーボールのアタックに関する基礎的な技術を理解し、2対2ゲームで実践する            |
|    |      | 4週  | バレーボール④ 基礎技術（アタック・テンポ）練習とミニゲーム       | バレーボールのアタックに関する応用的な技術を理解し、3対3ゲームで実践する            |
|    |      | 5週  | バレーボール⑤ パス・アタック・レシーブ練習とゲーム           | ゲームの中でバレーボールの技能について理解・実践する                       |
|    |      | 6週  | バレーボール⑥ パス・アタック・レシーブ練習とゲーム           | ゲームの中でバレーボールの技能について理解・実践する                       |
|    |      | 7週  | バレーボール⑦ パス・アタック・レシーブ練習とゲーム           | ゲームの中でバレーボールの技能について理解・実践する                       |
|    |      | 8週  | バレーボール⑧ リーグ戦                         | ゲームの中でバレーボールの技能について理解・実践する                       |
|    | 4thQ | 9週  | バレーボール⑨ リーグ戦（実技試験）                   | ゲームの中でバレーボールの技能について理解・実践する                       |
|    |      | 10週 | バレーボール⑩ リーグ戦（実技試験）                   | ゲームの中でバレーボールの技能について理解・実践する                       |
|    |      | 11週 | バドミントン① 説明 基礎練習 ステップ                 | バドミントンの基礎練習、ステップについて理解・実践する                      |
|    |      | 12週 | バドミントン② 真上打ち 壁打ち ハイクリアー              | 真上打ち 壁打ち ハイクリアーについて理解・実践する                       |
|    |      | 13週 | バドミントン③ ドライブ ドライブ&ハイクリアー             | ドライブ ドライブ&ハイクリアーについて理解・実践する                      |
|    |      | 14週 | バドミントン④ スマッシュ                        | スマッシュについて理解・実践する                                 |
|    |      | 15週 | 自己体力分析 全国・県の体力調査との比較より               | 自己体力分析できる                                        |
|    |      | 16週 | レポート回収                               | 保健に関するレポート課題（A4用紙3枚程度）                           |

# モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標

| 分類      | 分野          | 学習内容   | 学習内容の到達目標                                          | 到達レベル | 授業週 |
|---------|-------------|--------|----------------------------------------------------|-------|-----|
| 分野横断的能力 | 汎用的技能       | 汎用的技能  | 日本語と特定の外国語の文章を読み、その内容を把握できる。                       | 3     |     |
|         |             |        | 他者とコミュニケーションをとるために日本語や特定の外国語で正しい文章を記述できる。          | 3     |     |
|         |             |        | 他者が話す日本語や特定の外国語の内容を把握できる。                          | 3     |     |
|         |             |        | 日本語や特定の外国語で、会話の目標を理解して会話を成立させることができる。              | 3     |     |
|         |             |        | 円滑なコミュニケーションのために図表を用意できる。                          | 3     |     |
|         |             |        | 円滑なコミュニケーションのための態度をとることができる(相づち、繰り返し、ボディランゲージなど)。  | 3     |     |
|         |             |        | 他者の意見を聞き合意形成することができる。                              | 3     |     |
|         |             |        | 合意形成のために会話を成立させることができる。                            | 3     |     |
|         |             |        | グループワーク、ワークショップ等の特定の合意形成の方法を実践できる。                 | 3     |     |
|         |             |        | あるべき姿と現状との差異(課題)を認識するための情報収集ができる                   | 3     |     |
|         |             |        | 複数の情報を整理・構造化できる。                                   | 3     |     |
|         |             |        | 特性要因図、樹形図、ロジックツリーなど課題発見・現状分析のために効果的な図や表を用いることができる。 | 3     |     |
|         | 態度・志向性(人間力) | 態度・志向性 | 周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。                    | 3     |     |
|         |             |        | 自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができる。                       | 3     |     |
|         |             |        | 目標の実現に向けて計画ができる。                                   | 3     |     |
|         |             |        | 目標の実現に向けて自らを律して行動できる。                              | 3     |     |
|         |             |        | 日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。                      | 3     |     |
|         |             |        | 社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。                    | 3     |     |

|  |                 |                 |                 |                                                              |   |  |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|---|--|
|  |                 |                 |                 | チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。                                  | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。 | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。                               | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。                                   | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。                                    | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている             | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 法令やルールを遵守した行動をとれる。                                           | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                      | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 技術が社会や自然に及ぼす影響や効果を認識し、技術者が社会に負っている責任を挙げることができる。              | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 高専で学んだ専門分野・一般科目の知識が、企業や大学等でのように活用・応用されるかを説明できる。              | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 高専で学んだ専門分野・一般科目の知識が、企業等でのように活用・応用されているかを認識できる。               | 3 |  |
|  | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 公衆の健康、安全、文化、社会、環境への影響などの多様な観点から課題解決のために配慮すべきことを認識している。       | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 課題や要求に対する設計解を提示するための一連のプロセス(課題認識・構想・設計・製作・評価など)を実践できる。       | 3 |  |

#### 評価割合

|         | 技能（実技試験, スポーツテスト含む） | 提出物（レポート・体育日誌） | その他（出席率・興味・意欲・関心） | 合計  |
|---------|---------------------|----------------|-------------------|-----|
| 総合評価割合  | 40                  | 40             | 20                | 100 |
| 基礎的能力   | 20                  | 20             | 10                | 50  |
| 専門的能力   | 20                  | 20             | 10                | 50  |
| 分野横断的能力 | 0                   | 0              | 0                 | 0   |