

仙台高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	保健体育 I
科目基礎情報						
科目番号	0001		科目区分	一般 / 必修		
授業形態	講義・実技		単位の種別と単位数	履修単位: 3		
開設学科	総合工学科 I 類		対象学年	1		
開設期	通年		週時間数	前期:2 後期:4		
教科書/教材	保健：和唐正勝ほか著『最新高等保健体育』（大修館書店）・体育：高橋建夫ほか編著『ステップアップ高校スポーツ』（大修館書店）					
担当教員	兼村 裕介,東畑 陽介					
到達目標						
【保健】1. 心や体のしくみを理解し、生涯を通じた健康づくりについて理解することができる。2. 社会環境と健康を関連づけて考え、社会生活と健康づくりにつながりがあることについて理解することができる。 【体育】1. 授業で扱われるスポーツ種目のルールやマナー、特性を理解することができる。2. 授業に積極的に参加し、安全に配慮しながら仲間との活動を楽しむことができる。3. 授業で扱われるスポーツ種目の基礎的な技能を習得し、試合で実践することができる。						
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	
保健	学習した保健内容を理解し、自己の健康維持に向けた健康管理方法を構築し、実践している。		学習した保健内容を理解している。自己の生活に健康管理が必要なることを認識している。		学習した保健内容を理解しておらず、自己の健康維持にも注意を払っていない。	
基礎的能力	各種目のスポーツを理解し、身体を使用して正確に実施することができる。		各種目のスポーツを理解し、実施することができる。		各種目のスポーツを理解することができない。	
汎用的技能	自ら進んで体育授業に取り組み、リーダーシップをとることができる。		クラスメイトと協力して体育授業に取り組むことができる。		体育授業に取り組むことができない。	
態度・志向性	決められたルールを守り、主体的に責任をもった行動ができる。		決められたルールを守り、指示されたことを責任をもって行える。		ルールや指示を守ることができない。	
学科の到達目標項目との関係						
学習・教育到達度目標 4 技術者として社会的役割や責任を自覚して行動する姿勢						
教育方法等						
概要	現代を生きる青少年の心身の健康に関わる問題を広く取り上げ、自らの健康の保持増進に必要な基礎的知識と実践の力を学ぶ。また、生涯を通じた心身の健康の保持・増進に役立つ身近なスポーツに取り組み、それぞれのスポーツの特性を理解する。さらに、自己の身体に対する認識と共に、共に取り組む仲間との関わり方（社会的スキル）を学ぶ。					
授業の進め方・方法	【保健】前期は、講義形式の授業を中心に、できる限り学生の考えや意見を発表してもらう予定である。教科書はガイドラインとして扱い、教科書を勉強するのではないことを認識し、ノートをまとめること。 【体育】					
注意点	【体育】体育は身体活動による学習であり、ほとんどのスポーツは他者と共通の空間と時間を共有することで成立する。保健で学んだ内容（体調管理等）を実践する場としての意義もある。そのため、欠席・見学は減点の対象となる。また、授業へは推奨体操着またはそれに準じる服装で参加することが必須である。革靴やブーツ・サンダル等での参加は認めない。体育技能課題について合格できない場合、体育としての点数が、60点未満となるので、注意すること。					
授業計画						
		週	授業内容	週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	【体育】ガイダンス、スポーツテスト（1）	【体育】授業の年間計画と受講上のルールを理解することができる。体力の構成要素について理解することができる。握力・長座体前屈の実施および測定ができる。		
		2週	【体育】スポーツテスト（2）	【体育】反復横とび・上体起こし・立ち幅とびの実施および測定ができる。		
		3週	【体育】スポーツテスト（3）	【体育】50m走・ハンドボール投げ・20mシャトルランの実施および測定ができる。自身の体力の特徴について考えることができる。		
		4週	【体育】ソフトボール（1）歴史、ルール	【体育】ソフトボールの歴史、ルールを理解し、プレーできるようになる		
		5週	【体育】ソフトボール（2）	【体育】ボールを捕球する。相手に投球する動作が行える。		
		6週	【体育】ソフトボール（3）	【体育】バットを使い、正確に打撃ができるようになる。		
		7週	【体育】ソフトボール（4）	【体育】クラスメイトと協力して、ソフトボールの試合を行える。		
		8週	【体育】ソフトボール（5）	【体育】クラスメイトと協力して、ソフトボールの試合を行える。		
	2ndQ	9週	【体育】ソフトボール（6）	【体育】クラスメイトと協力して、ソフトボールの試合を行える。		
		10週	【体育】フライングディスク（1）	【体育】フライングディスクの特徴を理解し、狙ったところにディスクを飛ばせるようになる。		
		11週	【体育】フライングディスク（2）	【体育】ルールを理解し、フライングディスクゴルフを行える。		
		12週	【体育】フライングディスク（3）	【体育】ルールを理解し、フライングディスクゴルフを行える。		
		13週	【体育】フライングディスク（4）	【体育】クラスメイトとチームを組んで、アルティメットを行える。		
		14週	【体育】フライングディスク（5）	【体育】クラスメイトとチームを組んで、アルティメットを行える		
		15週				

		16週	【体育】 フライングディスク (6)	【体育】 クラスメイトとチームを組んで、アルティメットを行える
後期	3rdQ	1週	【保健】 ガイダンス 【体育】 スポーツテスト (1)	【保健】 保健授業で学習することを確認し、理解する。 【体育】 クラスメイトと協力し、スポーツテストを実施することができる。
		2週	【保健】 健康の考え方と成り立ち 【体育】 スポーツテスト (2)	【保健】 健康を統計学的にとらえ、自身の健康問題を認識できる。 【体育】 クラスメイトと協力し、スポーツテストを実施することができる。
		3週	【保健】 私たちの健康の姿 【体育】 スポーツテスト (3)	【保健】 健康という状態を学び、自身の健康について考えることができる。 【体育】 クラスメイトと協力し、スポーツテストを実施することができる。
		4週	【保健】 生活習慣病 【体育】 フットサル (1)	【保健】 生活習慣病の原因を理解する。 【体育】 フットサルのルールを理解する。
		5週	【保健】 健康と食事、休養 【体育】 フットサル (2)	【保健】 食事と休養が健康に大きな影響を与えることを理解する。 【体育】 パスされたボールをトラップして相手にパスすることができる。
		6週	【保健】 喫煙と健康 【体育】 フットサル (3)	【保健】 喫煙のリスクを理解する。 【体育】 ゴールの狙ったところにシュートを打ち、得点することができる。
		7週	【保健】 飲酒と健康 【体育】 フットサル (4)	【保健】 飲酒のリスクを理解する。 【体育】 ボールをコントロールして、リフティングが10回以上できるようになる。
		8週	【保健】 薬物乱用 【体育】 フットサル (5)	【保健】 薬物乱用の危険性を理解する。 【体育】 クラスメイトと協力して、フットサルのゲームを実施する。
	4thQ	9週	【保健】 感染症とその予防 【体育】 フットサル (6)	【保健】 感染症および性感染症の予防について理解する。 【体育】 クラスメイトと協力して、フットサルのゲームを実施する。
		10週	【保健】 欲求と適応機制 【体育】 フットサル (7)	【保健】 自己の欲求やストレスをコントロールする手段を身に付ける。 【体育】 クラスメイトと協力して、フットサルのゲームを実施する。
		11週	【保健】 交通事故の現状と要因 【体育】 バドミントン・卓球 (1)	【保健】 交通事故の特徴や危険性を理解する。 【体育】 バドミントンと卓球のルールを理解する。
		12週	【保健】 応急手当の意義 【体育】 バドミントン・卓球 (2)	【保健】 応急手当の重要性を理解し、基礎を習得する。 【体育】 パートナーとラリーを30秒以上続けられるようになる。
		13週	【保健】 心肺蘇生 【体育】 バドミントン・卓球 (3)	【保健】 心肺蘇生法を学習する。 【体育】 クラスメイトと協力してバドミントン、卓球の試合を実施する (シングルス)。
		14週	【保健】 心肺蘇生 【体育】 バドミントン・卓球 (4)	【保健】 心肺蘇生法を実施してみる。 【体育】 クラスメイトと協力してバドミントン、卓球の試合を実施する (ダブルス)。
		15週	【保健】 後期期末試験	
		16週	【保健】 試験の返却と解説、まとめ 【体育】 バドミントン・卓球 (5)	【保健】 返却された答案を確認し、間違えた箇所を再学習する。 【体育】 クラスメイトと協力してバドミントン、卓球の試合を実施する (選択)。

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	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。	1	
				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。	1	
				他者が話す日本語や特定の外国語の内容を把握できる。	1	
				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。	1	
				円滑なコミュニケーションのために図表を用意できる。	1	
				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)。	1	
				他者の意見を聞き合意形成することができる。	1	
				合意形成のために会話を成立させることができる。	1	
				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。	1	
				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	1	
				課題の解決は直感や常識にとらわれず、論理的な手順で考えなければならないことを知っている。	1	
				適切な範囲やレベルで解決策を提案できる。	1	
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	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。	1	
				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。	1	
				目標の実現に向けて計画ができる。	1	

			目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	1	
			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。	1	
			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。	1	
			チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	1	
			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。	1	
			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。	1	
			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。	1	
			法令やルールを遵守した行動をとれる。	1	
			他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	1	

評価割合							
	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	60	10	10	20	0	0	100
基礎的能力	10	0	0	0	0	0	10
汎用的技能	0	10	10	0	0	0	20
態度・志向性	0	0	0	20	0	0	20
保健分野	50	0	0	0	0	0	50