

小山工業高等専門学校		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	0004		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: 2	
開設学科	機械工学科		対象学年	1	
開設期	通年		週時間数	2	
教科書/教材	特になし。必要に応じて準備する。				
担当教員	長田 朋樹				
到達目標					
【前期】 1. 運動に適した服装や態度の重要性を理解した上で、各種目について興味を持ちながら、自主的かつ意欲的に活動に取り組むことができる。また、事前の準備や事後の片付けを含めて安全に留意しながら活動することができる。 2. 各運動種目の実践を通じて、自己の体力水準や技能、自己の課題を認識しながら運動に取り組み、体力の維持・向上を図ることができる。 3. 陸上競技の短距離・ハードル競技、バレーボールおよび水泳などの基本的技術を習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら、速い記録に挑戦することや仲間と競い合う“楽しさ”やコミュニケーションを取りながら全員でボールをつなげる“ラリーの楽しさ”などを感じながら運動に親しむことができる。 4. スポーツおよび保健の知識について理解し説明することができる					
【後期】 1. 運動に適した服装や態度の重要性を理解した上で、各種目について興味を持ちながら、自主的かつ意欲的に活動に取り組むことができる。また、事前の準備や事後の片付けを含めて安全に留意しながら活動することができる。 2. 各運動種目の実践を通じて、自己の体力水準や技能、自己の課題を認識しながら運動に取り組み、体力の維持・向上を図ることができる。 3. 陸上競技の中距離・跳躍競技、投てき競技・バスケットボールなどの基本的技術を習得し、ルールを基に記録を測定したりゲームを実践したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら、記録に挑戦することや仲間と競い合う“楽しさ”やコミュニケーションを取りながら“全員でゴールにつなげる楽しさ”などを感じながら運動に親しむことができる。 4. スポーツおよび保健の知識について理解し説明することができる (2020/8/27一部修正)					
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		
【前期】 評価項目 1	遅刻、早退、見学および欠席がなく、運動に適した服装を着用し、自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができる。	遅刻、早退、見学および欠席が少ないことや、運動に適した服装を着用し、概ね自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができる。	遅刻、早退、見学および欠席が少ないことや、運動に適した服装を着用し、概ね自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができない。		
【前期】 評価項目 2	自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、体力の維持増進を図ることができる。	自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、概ね体力の維持増進を図ることができる。	自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、概ね体力の維持増進を図ることができない。		
【前期】 評価項目 3	陸上競技の短距離・ハードル競技、バレーボールおよび水泳などの基本的技術を習得し、ルールを基に自主的・積極的にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。	陸上競技の短距離・ハードル競技、バレーボールおよび水泳などの基本的技術を概ね習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。	陸上競技の短距離・ハードル競技、バレーボールおよび水泳などの基本的技術を概ね習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができない。		
【前期】 評価項目 4	スポーツおよび保健の知識について興味を持って理解し説明することができる。	スポーツおよび保健の知識について概ね理解し説明することができる。	スポーツおよび保健の知識について概ね理解し説明することができない。		
【後期】 評価項目 1	遅刻、早退、見学および欠席がなく、運動に適した服装を着用し、自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができる。	遅刻、早退、見学および欠席が少ないことや、運動に適した服装を着用し、概ね自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができる。	遅刻、早退、見学および欠席が少ないことや、運動に適した服装を着用し、概ね自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができない。		
【後期】 評価項目 2	自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、体力の維持増進を図ることができる。	自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、概ね体力の維持増進を図ることができる。	自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、概ね体力の維持増進を図ることができない。		
【後期】 評価項目 3	陸上競技の中距離・跳躍競技・投てき競技およびバスケットボール競技などの基本的技術を習得し、ルールを基に自主的・積極的にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。	陸上競技の中距離・跳躍競技・投てき競技およびバスケットボール競技などの基本的技術を概ね習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。	陸上競技の中距離・跳躍競技・投てき競技およびバスケットボール競技などの基本的技術を概ね習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができない。		
【後期】 評価項目 4	スポーツおよび保健の知識について興味を持って理解し説明することができる。	スポーツおよび保健の知識について概ね理解し説明することができる。	スポーツおよび保健の知識について概ね理解し説明することができない。		
学科の到達目標項目との関係					
学習・教育到達度目標 ⑥					
教育方法等					
概要	体育理論を理解しながら体育実技の実践を通じて、基本的技能の習得や体力の向上および運動に親しむための能力・態度を養う。また、健康科学の学習を通じて、自らが生涯にわたって健康・安全で活力ある生活を送るための基礎知識を習得する。総合的には、心身の健全な発達を養う。				

授業の進め方・方法	<p>【前期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業は実技を中心に実施するが、2回分は、保健に関する講義を行う。</li> <li>・天候の状況によっては、室内種目と屋外種目の内容を変更して実施することがある。</li> <li>・必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。</li> <li>・前期期末試験において講義内容についてテストを実施する。</li> </ul> <p>【後期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・授業は実技を中心に実施するが、保健に関する講義を行うことがある。</li> <li>・天候の状況によっては、室内種目と屋外種目の内容を変更して実施することがある。</li> <li>・必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。</li> <li>・後期期末試験において講義内容についてテストを実施する場合がある。(2020/8/27一部修正)</li> </ul>
注意点	<p>【前期】 【後期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第1回目と前期期末テスト直前の授業は講義を行う。</li> <li>2. 遅刻3回で、1回分の欠課としてカウントする。</li> <li>3. 実技では、学校指定のジャージ、Tシャツ、短パンおよび運動靴を必ず着用すること。それ以外は一切認めない。</li> <li>4. 授業時の無駄な私語、身勝手な行動、途中退出および非協力的態度などをする学生に対しては単位を与えない。</li> <li>5. クラスの週番または保健体育担当の者は、授業前までに連絡事項を教員室まで聞きに来ること。また、クラスへの伝達、出席簿を持参すること。教員からの連絡手段としては、Teamsやクラス掲示を利用して連絡する。</li> <li>6. 前期は、水泳を実施するので、各自水着、水泳キャップおよびゴーグルを用意しておくこと。(3年間使用)</li> <li>7. プールに一度も入らない者には単位を与えない。</li> </ol> <p>○保健体育は出席することが前提条件である(オリエンテーションで説明する保健体育の規定欠課数を超える者については追加課題を与えるか、評価の対象としない場合がある)</p> <p>※前期および後期球技大会の出席は、保健体育1回分の出席カウントに加える。</p> <p>※学年末評価は、前期担当者と後期担当者それぞれの評価を平均して算出する。</p> <p>※半期で4回欠課および通年で8回欠課の場合は、60点の評価はしない。また、通年で6回欠課の場合は学年末の再試験期間中に追加課題を実施する。追加課題の実施により最大65点を目安に評価する。(2020/8/27一部修正)</p>

### 授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
前期	1stQ	1週	オリエンテーション、講義(感染症・エイズとその予防)	・授業の流れの確認 ・感染症・エイズとその予防に関する知識の習得
		2週	陸上競技 短距離(歩行、走行の基本)	・基本的技術の習得
		3週	短距離(スタートダッシュの仕方)	・基本的技術の習得
		4週	短距離(記録計測)	・基本的技能の習得 ・基本ルールの確認と実践・測定
		5週	ハードル(走り方、飛び方、ルールなど)	・基本的技術の習得
		6週	新体力テスト	・自己体力の確認、測定
		7週	短距離・ハードル種目記録会(100m, 60mH)	・基本的技能の習得 ・基本ルールの確認と実践・測定
		8週	バレーボール(ネットの立て方、ボール慣れ、パス)	・基本的技術の習得
	2ndQ	9週	バレーボール(パス・サービス・ゲームルール)	・基本的技術の習得
		10週	バレーボール(パス練習・リーグ戦、審判法)	・基本的技能の習得 ・基本ルールの確認と実践
		11週	バレーボール(パス練習・リーグ戦、審判法)	・基本的技能の習得 ・基本ルールの確認と実践
		12週	バレーボール(パス練習・リーグ戦、審判法)、水泳	・基本的技能の習得 ・基本ルールの確認と実践
		13週	バレーボール スキルチェック、水泳	・基本的技能の習得 ・スキルテストの実施
		14週	バレーボール スキルチェック、水泳	・基本的技能の習得 ・スキルテストの実施
		15週	講義(飲酒、喫煙と健康)	・飲酒、喫煙と健康に関する知識の習得
		16週		
後期	3rdQ	1週	陸上競技 準備体操、用具、服装、授業内容、評価等についての説明、歩き方、腕振り、走の基本、整備体操	正しい歩き方、腕振りができる。
		2週	準備体操、「走」の基本技術、男子1500m・女子1000m練習、「跳」の基本技術、走幅跳・走高跳、整備体操	短い距離のインターバルを走ることが出来る。 短助走の走幅跳、低い高さでの走高跳が出来る。
		3週	準備体操、「走」の基本技術、男子1500m・女子1000m練習、「跳」の基本技術、走幅跳・走高跳、整備体操	短い距離のインターバルを走ることが出来る。 短助走の走幅跳、低い高さでの走高跳が出来る。
		4週	準備体操、「走」の基本技術、男子1500m・女子1000m練習、「跳」の基本技術、走幅跳・走高跳、整備体操	短い距離のインターバルを走ることが出来る。 中助走の走幅跳、低い高さでの走高跳が出来る。
		5週	準備体操、「走」の基本技術、男子1500m・女子1000m練習、「跳」の基本技術、走幅跳・走高跳、整備体操	短い距離のインターバルを走ることが出来る。 全助走の走幅跳、低い高さでの走高跳が出来る。
		6週	準備体操、「走」の基本技術、男子1500m・女子1000m練習、「投」の基本技術、ターボジャブ・女子用円盤・砲丸投練習、整備体操	短い距離のインターバルを走ることが出来る。 ターボジャブ、砲丸投げの基本動作ができる
		7週	準備体操、「走」の基本技術、男子1500m・女子1000m練習、「投」の基本技術、ターボジャブ・女子用円盤・砲丸投練習、整備体操	短い距離のインターバルを走ることが出来る。 ターボジャブ、砲丸投げの基本動作ができる
		8週	記録会の実施 中距離・跳躍競技・投てき競技の3種目	記録会の実施で練習の成果を発揮できる
	4thQ	9週	バスケットボール 準備体操、ドリブル、パス、シュートの基本、整備体操	ドリブル、パスが出来る。

	10週	準備体操、シュート練習、フリースロー練習、簡易ゲーム、整備体操	フリースローが出来、ゲームが出来る。
	11週	準備体操、シュート練習、ルール、審判法の仕方、簡易ゲーム、整備体操	ルール、審判法学び、ゲームが出来る。
	12週	準備体操、チーム替え、簡易ゲーム、整備体操	基本技術が出来、ゲームが出来る。
	13週	準備体操、ルールの確認、簡易ゲーム、整備体操	ルールを学び、ゲーム出来る。
	14週	準備体操、基本技術練習、簡易ゲーム、整備体操	基本技術が出来、スピーディにゲームが出来る。
	15週	準備体操、基本技術の確認、整備体操 * 雨天など天候不順の場合は、室内競技または体育講義を実施する。	基本技術のドリブル、パス、シュートが出来、スピーディなゲームが出来る。
	16週		

### 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	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。	2	
			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。	2	
			目標の実現に向けて計画ができる。	2	
			目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	2	
			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。	2	
			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。	2	
			チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	2	
			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。	2	
			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。	2	
			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。	2	
			リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	2	
			適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	2	
			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	2	
			法令やルールを遵守した行動をとれる。	2	
			他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	2	
			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。	2	
その時々で自らの現状を認識し、将来のありたい姿に向かっていくために現状に必要な学習や活動を考えることができる。	2				
これからのキャリアの中で、様々な困難があることを認識し、困難に直面したときの対処のありかた(一人で悩まない、優先すべきことを多面的に判断できるなど)を認識している。	2				
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。	2				
企業人として活躍するために自身に必要な能力を考えることができる。	2				
コミュニケーション能力や主体性等の「社会人として備えるべき能力」の必要性を認識している。	2				

### 評価割合

	試験	実技	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	13	32	0	10	0	45	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	0	0
専門的能力	13	32	0	10	0	45	100
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0