

小山工業高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023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,佐藤 悠樹				
到達目標					
【前期】 【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. 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。					
【前期】 陸上競技の短距離・ハードル競技・リレー競技、バレーボールおよび水泳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。					
【後期】 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、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シュートなどの基本技術を段階的に習得することの“楽しさ”などを感じながら運動に親しむことができる。					
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
【前期】 【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。
【前期】 【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。
【前期】 【後期】 評価項目 3	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。
【前期】 【後期】 評価項目 4	各種目における基本的技術を習得し、スキルテストの課題をクリアすることができる。また、基本的技術をゲームの中で活かすことができる。		各種目における基本的技術を習得し、スキルテストの課題をクリアすることができる。		各種目における基本的技術を習得し、スキルテストの課題をクリアすることができない。
【前期】 評価項目 5	陸上競技の短距離・ハードル競技・リレー競技、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・リレー競技、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・リレー競技、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ない。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 5	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ない。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。
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	【前期・後期】 ・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。 ・必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。 ・期末試験において講義内容についてテストを実施する。 【前期】 ・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。 【後期】 ・授業は実技を中心に実施するが、1回分は、保健に関する講義を行う。 ☆栃木県内または周囲の感染状況によっては、急遽シラバス内容を変更して実施することがある。 評価割合：実技(スキルテスト、パフォーマンスの状況)：25% 定期試験：25% 授業への参加度（授業態度、スポーツマンシップの実践、日常の参加状況など）：45% その他：5%				

注意点	【前期】 【後期】 1. 欠席が多くならないように注意すること。 2. 遅刻3回で、1時間分の欠課としてカウントする。 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。 4. 授業時の無駄な私語、身勝手な行動、申告がない途中退出、非協力的態度などについては「授業への参加度」から減点する。 5. クラスの週番または保健体育担当学生は、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。 6. 教員からの連絡手段としては、主に LMS（Web class）を利用して連絡する。 7. やむを得ない理由により見学しなければならない場合は、予め担当教員に申し出て相談すること。 なお、見学中には何かしらの課題に取り組むことで授業の一部に参加しているとみなすが、実技点の評価には含まない。 （※特定の運動が実施できない特別な理由などがある場合は、医療機関からの診断書の提出が必要な場合がある） 8. 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） ☆保健体育は、実験実習同様に出席をして活動することが前提条件となる ※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。 ※授業1回目の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 ※通年で14～15時間（7～7.5コマ）までの欠課の場合は、学年末に再試験の対象とする。 ※通年で10～13時間（5～6.5コマ）までの欠課の場合は、学年末に追加課題の対象とし、課題提出をもって最大65点を目安とした評価とする。 ※再試験は、規定により欠課数が15時間（7.5コマ）を超えている場合は実施しない。 授業計画の修正（2023/9/21）			
	授業の属性・履修上の区分			
☐ アクティブラーニング ☐ ICT 利用 ☐ 遠隔授業対応 ☐ 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	オリエンテーション、講義（飲酒、喫煙と健康について）	・授業の流れの確認 ・飲酒、喫煙と健康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、走り方のコツ）	・基本的技術の習得
		3週	短距離（変形ダッシュ、スタートダッシュの仕方）	・基本的技術の習得
		4週	短距離（スタートダッシュの練習、50m-100mの記録計測）	・基本的技能の習得 ・基本ルールの確認と実践・測定
		5週	短距離（スタートダッシュの練習、50m-100mの記録計測）	・基本的技術の習得 ・基本ルールの確認と実践・測定
		6週	新体力テスト	・自己体力の確認、測定
		7週	新体力テスト ハードルの練習（走り方、飛び方、ルールなど）	・自己体力の確認、測定 ・基本的技能の習得
		8週	ハードルの練習（走り方、飛び方、ルールなど） 60mハードルの実践	・基本的技術の習得 ・基本ルールの確認と実践・測定
	2ndQ	9週	60mハードルの実践 リレー競技（バトンパスの方法と実践）	・基本的技術の習得 ・基本ルールの確認と実践
		10週	バレーボール（パス練習）	・基本的技能の習得
		11週	バレーボール（パス練習、サーブ練習）	・基本的技能の習得
		12週	バレーボール（パス練習・ミニゲーム、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、喫煙と健康について）	・感染症・エイズとその予防に関する知識の習得
		16週		
後期	3rdQ	1週	オリエンテーション、講義（感染症・エイズとその予防について）	授業の流れや成績評価について理解する。 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（中距離・跳躍・投擲）①：記録の測定（1500m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ）	今現在の自身の能力について理解する。
		3週	陸上競技（中距離・跳躍・投擲）②：跳躍技術の概説と練習、ニコニコベースの理論と実践	跳躍技術について理解する。 ニコニコベースについて理解し、実践することが出来る。
		4週	陸上競技（中距離・跳躍・投擲）③：投擲技術の概説と練習、ランニングエコノミーの理論と実践	投擲技術について理解する。 ランニングエコノミーについて理解し、実践することが出来る。
		5週	陸上競技（中距離・跳躍・投擲）④：ICTを活用した跳躍動作の分析、ベース戦略の理論と実践	跳躍動作を分析ことが出来る。 ベース戦略について理解し、実践することが出来る。
		6週	陸上競技（中距離・跳躍・投擲）⑤：ICTを活用した投動作の分析、インターバルトレーニングの理論と実践	投動作を分析することが出来る。 インターバルトレーニングについて理解し、実践することが出来る。
		7週	陸上競技（中距離・跳躍・投擲）⑥：自分自身の課題点に合わせてトレーニングをデザインする	跳躍・投擲・中距離のそれぞれの課題点に合わせて、自分自身でトレーニングをデザインすることが出来る。
		8週	陸上競技（中距離・跳躍・投擲）⑦：記録の測定（1500m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ）	記録会で練習の成果を発揮できる。
	4thQ	9週	バスケットボール競技①：ボールに慣れる（コーディネーショントレーニング、ボールハンドリング、ドリブル、パス）	ボールハンドリングやドリブルを通してボールに慣れることが出来る。

		10週	バスケットボール競技②：基礎練習，スキルテストの概説，レイアップシュートができるようになる	スキルテストについて理解し、レイアップシュートが出来る。
		11週	バスケットボール競技③：基礎練習，スキルテストの概説，レイアップシュートの練習，ゴール下のシュートができるようになる	スキルテストについて理解し、ゴール下のシュートが出来る。
		12週	バスケットボール競技④：基礎練習，レイアップシュートの練習，ゴール下のシュート練習，フリースローシュートができるようになる	フリースローシュートが出来る。
		13週	バスケットボール競技⑤：基礎練習，各種シュート練習，1対1の実践	1対1のスキルを理解し，体現できる。
		14週	バスケットボール競技⑥：スキルテストの実施，2対2・3対3の実施	これまでの練習の成果を発揮できる。 2対2，3対3のスキルを理解し，体現できる。
		15週	バスケットボール競技⑦：基礎練習，各種シュート練習，ミニゲーム	基本技術のドリブル、パス、シュートができ、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	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で必要な学習や活動を考えることができる。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				社会人も継続的に成長していくことが求められていることを認識している。	1	
				技術者として、幅広い人間性と問題解決力、社会貢献などが必要とされることを認識している。	1	
				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。	1	
				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。	1	

評価割合

	期末試験	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	25	25	0	45	0	5	100
基礎的能力	25	25	0	45	0	5	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0