

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 木更津工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 開講年度 | 令和02年度 (2020年度)                                     | 授業科目                                                     | 保健体育ⅠB                                                          |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                 | 0018                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      | 科目区分                                                | 一般 / 必修                                                  |                                                                 |
| 授業形態                                                                                                                                                                                                                 | 授業                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      | 単位の種別と単位数                                           | 履修単位: 1                                                  |                                                                 |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                 | 環境都市工学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      | 対象学年                                                | 1                                                        |                                                                 |
| 開設期                                                                                                                                                                                                                  | 後期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      | 週時間数                                                | 2                                                        |                                                                 |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                               | 現代高等保健体育、Active Sports 2020                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                 | 坂田 洋満                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 1.日常的に自己の体調管理を行い、授業を受けるために必要なコンディションを維持することができる。また、担当教員の指示にしたがって、怪我や事故防止に努めながら主体的かつ安全に活動を実行できる。<br>2.体操、各種トレーニング、ストレッチ等の運動を通して、自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図ることができる。<br>3.身心の健康及び体育・スポーツに関する知識を習得し、自らの生活や集団の生活に活かすことができる。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 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                                                       |
| 評価項目1                                                                                                                                                                                                                | 欠席、遅刻、早退および見学がほとんどなく、怪我や事故防止に努めながら主体的かつ安全に配慮して活動することができる。                                                                                                                                                                                                                                                         |      | 欠席、遅刻、早退および見学が少なく、概ね怪我や事故防止に努めながら安全に配慮して活動することができる。 |                                                          | 欠席、遅刻、早退および見学が多い。または怪我や事故防止に努めることができない。あるいは、安全に配慮して活動することができない。 |
| 評価項目2                                                                                                                                                                                                                | 自己の体力水準と課題を認識し、主体的・積極的に体力の維持増進を図ることができる。                                                                                                                                                                                                                                                                          |      | 自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図ることができる。                    |                                                          | 自己の体力水準と課題を把握できず、体力の維持増進を図ることができない。                             |
| 評価項目3                                                                                                                                                                                                                | 身心の健康及び体育・スポーツに関する知識を主体的・積極的に習得し、自らの生活や集団の生活に進んで活かすことができる。                                                                                                                                                                                                                                                        |      | 身心の健康及び体育・スポーツに関する知識を概ね習得し、自らの生活や集団の生活に活かすことができる。   |                                                          | 身心の健康及び体育・スポーツに関する知識を習得することができない。また、自らの生活や集団の生活に活かすことができない。     |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 準学士課程 1(1) 準学士課程 4(1) 準学士課程 4(2)                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 概要                                                                                                                                                                                                                   | 身心の健康や体育・スポーツに関する内容について学習し、これらの知識を生活の中に取り入れるための技能・態度を身につける。<br>体操・ダンス、体カトレーニング、ストレッチを中心とした基礎的な運動に関する知識と技術の習得を通して、自らの健康及び集団の健康を維持・増進する技能・態度を身につける。                                                                                                                                                                 |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                                                                                            | Teamsを使った遠隔授業を基本とする。<br>毎回の授業において、講義内容の理解度に関する小テストを実施する。<br>また、毎回の授業において実技課題を提示し、資料に沿って実技を実施する。<br>さらに、実技課題については、自らの健康を維持・増進する態度を養うため、授業週内において同様の実技課題を2回実施する。<br>なお、これらの実施内容については、Formsを使って全て報告し、活動実績を残すものとする。                                                                                                    |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 注意点                                                                                                                                                                                                                  | ・授業への参加状況を20%、小テスト及び実技実施報告の成績を80%として総合評価する。<br>・授業開始時の「いいね」、Formの提出等、毎回の授業出席条件について適切な対応をおこなうこと。<br>・日常的に体調管理をしっかり行い、良い身体コンディションで授業に臨むこと。<br>・実技の授業時には、学校指定の体育ジャージ・Tシャツ・体育館シューズ等運動に適した格好で実施すること。<br>・感染症、熱中症など、身の回りの安全面に注意するとともに、体調不良時には必ず担当教員に申し出ること。<br>・体育・スポーツ分野及び保健衛生分野に関する時事問題に関心を持ち、それらについて自分なりの考えを持つておくこと。 |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
| 授業計画                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                     |                                                          |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 週    | 授業内容                                                | 週ごとの到達目標                                                 |                                                                 |
| 後期                                                                                                                                                                                                                   | 3rdQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1週   | 講義1「現代の感染症とその予防」<br>実技1「体操・ダンス、トレーニング1、ストレッチ」       | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2週   | 講義2「人間にとって「動く」とは何か」<br>実技2「体操・ダンス、トレーニング2、ストレッチ」    | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3週   | 講義3「文化としてのスポーツ」<br>実技3「体操・ダンス、トレーニング3、ストレッチ」        | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4週   | 講義4「スポーツと経済」<br>実技4「体操・ダンス、トレーニング4、ストレッチ」           | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5週   | 講義5「ドーピングとスポーツ倫理」<br>実技5「体操・ダンス、トレーニング5、ストレッチ」      | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6週   | 講義6「スポーツの技術と戦術」<br>実技6「体操・ダンス、トレーニング6、ストレッチ」        | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7週   | 講義7「技能の上達過程と練習」<br>実技7「体操・ダンス、トレーニング7、ストレッチ」        | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8週   | 講義8「効果的な動きのメカニズム」<br>実技8「体操・ダンス、トレーニング8、ストレッチ」      | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      | 4thQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9週   | 講義9「技能と体力」<br>実技9「体操・ダンス、トレーニング9、ストレッチ」             | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |                                                                 |

|  |  |     |                                                              |                                                          |
|--|--|-----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  |  | 10週 | 講義 1 0 「体力トレーニング 1」<br>実技 1 0 「体操・ダンス、トレーニング 1 0、ストレッチ」      | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |
|  |  | 11週 | 講義 1 1 「体力トレーニング 2」<br>実技 1 1 「体操・ダンス、トレーニング 1 1、ストレッチ」      | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |
|  |  | 12週 | 講義 1 2 「運動やスポーツでの安全の確保」<br>実技 1 2 「体操・ダンス、トレーニング 1 2、ストレッチ」  | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |
|  |  | 13週 | 講義 1 3 「生涯スポーツの見方・考え方」<br>実技 1 3 「体操・ダンス、トレーニング 1 3、ストレッチ」   | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |
|  |  | 14週 | 講義 1 4 「ライフスタイルに応じたスポーツ」<br>実技 1 4 「体操・ダンス、トレーニング 1 4、ストレッチ」 | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |
|  |  | 15週 | 講義 1 5 「日本のスポーツ振興」<br>実技 1 5 「体操・ダンス、トレーニング 1 5、ストレッチ」       | 講義内容について理解し、説明できる。<br>提示された実技課題を適切な形で実施し、速やかに報告することができる。 |
|  |  | 16週 |                                                              |                                                          |

#### 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  | 0  | 0  | 0    | 20 | 80      | 0   | 100 |
| 基礎的能力   | 0  | 0  | 0    | 20 | 40      | 0   | 60  |
| 専門的能力   | 0  | 0  | 0    | 0  | 40      | 0   | 40  |
| 分野横断的能力 | 0  | 0  | 0    | 0  | 0       | 0   | 0   |