鈴鹿工業高等専門学校	開講年度	令和02年度 (2020年度)	授業科目	保健体育

科目基礎情報

科目番号	0031	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: 2
開設学科	機械工学科	対象学年	2
開設期	通年	週時間数	2
教科書/教材	教科書:特になし　参考書：ステップアップ高校スポーツ（大修館）		
担当教員	宝来 毅		

到達目標

自身の心身と向き合い，ＱＯＬの向上につながる知見の習得できる．
バドミントンのルールの理解が確実で，身につけた様々な技術を練習・試合の場で積極的に発揮することができる．また，状況に応じてスポーツを楽しむことができ，併せて長距離走により体力向上を目指す態度を備えている．

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	スポーツを通じて，周囲の状況と自身の立場に照らし，自らの考えで責任を持って必要な行動の応用ができる．そして，リーダーがとるべき行動や役割を認識し，またリーダーシップの発揮の際には情報収集やチーム内での相談の必要性を理解しながら，適切な方向性に沿った協調行動を促し，その応用ができる．	スポーツを通じて，周囲の状況と自身の立場に照らし，自らの考えで責任を持って必要な行動をとることができる．そして，リーダーがとるべき行動や役割を認識し，またリーダーシップの発揮の際には情報収集やチーム内での相談の必要性を理解しながら，適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる．	スポーツを通じて，周囲の状況と自身の立場に照らし，自らの考えで責任を持って必要な行動をとることができない．そして，リーダーがとるべき行動や役割を認識し，またリーダーシップの発揮の際には情報収集やチーム内での相談の必要性を理解しながら，適切な方向性に沿った協調行動を促すことができない．
評価項目２	スポーツを通じて，チームで協調・共同することの意義・効果を認識し，メンバーとしての自らの行動，発言，役割を把握した上で，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りながら，当事者意識をもってチームとしての作業を進めることができる．その際，ルールを遵守し，他者のおかれている状況を配慮した行動の応用ができる．	スポーツを通じて，チームで協調・共同することの意義・効果を認識し，メンバーとしての自らの行動，発言，役割を把握した上で，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りながら，当事者意識をもってチームとしての作業を進めることができる．その際，ルールを遵守し，他者のおかれている状況を配慮した行動ができる．	スポーツを通じて，チームで協調・共同することの意義・効果を認識し，メンバーとしての自らの行動，発言，役割を把握した上で，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りながら，当事者意識をもってチームとしての作業を進めることができる．その際，ルールを遵守し，他者のおかれている状況を配慮した行動ができない．
評価項目３	スポーツを通じて，目標の実現に向けて計画を立て，日常の生活における時間管理，健康管理などを行いながら，その実現に向けて自らを律した行動の応用ができる．	スポーツを通じて，目標の実現に向けて計画を立て，日常の生活における時間管理，健康管理などを行いながら，その実現に向けて自らを律して行動ができる．	スポーツを通じて，目標の実現に向けて計画を立て，日常の生活における時間管理，健康管理などを行いながら，その実現に向けて自らを律して行動ができない．

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	【前期】 各回で展開される座学授業を通じて，自身の心身と向き合い，ＱＯＬの向上につながる知見の習得を図る．また，実技においては限られた時間・空間でも実施可能な運動方法を習得する事により，心身の健全な発達を促す． 【後期】 各運動を通じて，基本的な運動能力の向上と基本的技術の習得を図る．ゲームや集団競技において協調性や個人の役割を自覚し，チームの力量に応じた練習やゲームができるようにする．また，実践することによって活動的で豊かな生活を高め，心身の健全な発達を促す．
授業の進め方・方法	全ての授業内容は，学習・教育到達目標(Ａ)＜意欲＞に相当する 授業は実技形式で行う 「授業計画」における各週の「到達目標」はこの授業で到達する「知識･能力」に相当するものとする
注意点	<学業成績の評価方法および評価基準> 【前期】 ９０分で保健と実技を行う．保健体育全般としての評価は，講義毎に行う小テストでの評価が７０点，実技における運動実施及びその報告（心拍数）の評価が３０点，これらをあわせた１００点法により評価を行う．先述の評価方法により６０点以上取得すること．※なお，昨今の社会情勢により対面授業が可能となった場合，実技授業の回数によっては，実技テストによる評価を行う場合がある 【後期】 バドミントンに関する実技テストが70点，授業への取り組む意欲・態度による評価が30点，これらをあわせた100点法により評価を行う．病気や怪我等，やむを得ない事情による長期見学・欠席のある学生に対しては別途レポート課題を課す．先述の評価方法により６０点以上取得すること．

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
前期	1stQ	1週	ガイダンス（授業の進め方など）	1.体育の授業の進め方を理解できる．ストレッチやトレーニングメニューの内容について理解することができる．
		2週	トレーニング原理 ストレッチ・トレーニング１	2.トレーニング原理について正しく理解することができる．安全に配慮し，実技を実践することができる．
		3週	トレーニングにおける身体の仕組み ストレッチ・トレーニング２	3.トレーニングにおける身体の仕組みについて正しく理解することができる．トレーニング原理を理解した上で，実技を実践することができる．
		4週	トレーニングに必要な筋肉 ストレッチ・トレーニング３	4.トレーニングに必要な筋肉について正しく理解することができる．身体の仕組みを理解した上で，実技を実践することができる．
		5週	トレーニングとメンタル ストレッチ・トレーニング４	5.トレーニングとメンタルについて正しく理解することができる．各部位を意識しながら，実技を実践することができる．

		6週	健康と幸福 ストレッチ・トレーニング５	6.健康と幸福について正しく理解することができる．1ヶ月継続した実技による身体の反応の変化を心拍数や強度の感覚により知ることができる．
		7週	スポーツと救急手当 ストレッチ・トレーニング６	7.救急手当についての知識・方法を正しく理解することができる．実技における強度の変化に対応して，実技を実践することができる．
		8週	スポーツと応急手当 ストレッチ・トレーニング７	8.スポーツ傷害（外傷、障害）について，定義を理解するとともに，予防法や対処法についての知識を身につけることができる．継続的に実技に取り組むことができる．
	2ndQ	9週	スポーツと熱中症・アレルギー ストレッチ・トレーニング８	9.熱中症やアナフィラキーショックについて，予防法や対処法についての知識を身につけることができる．継続的に実技に取り組むことができる．
		10週	心の変化 ストレッチ・トレーニング９	10.自分の心の変化について理解し，心身共に健康に過ごすための知識を身につけることができる．継続的に実技に取り組むことができる．
		11週	身体の変化 ストレッチ・トレーニング１０	11.自分の身体の変化について理解し，心身共に健康に過ごすための知識を身につけることができる．継続的に実技に取り組むことができる．
		12週	三大栄養素の働き　糖質について ストレッチ・トレーニング１１	12.健康的な食生活の重要性と意義について理解し，糖質の役割についても正しく理解することができる．新しい実技内容においても安全に配慮し，実技を実践することができる．
		13週	脂質について ストレッチ・トレーニング１２	13.脂質の役割について正しく理解することができる．継続的に実技に取り組むことができる．
		14週	タンパク質について ストレッチ・トレーニング１３	14.タンパク質の役割について正しく理解することができる．継続的に実技に取り組むことができる．
		15週	ビタミン、ミネラルについて ストレッチ・トレーニング１４	15.ビタミン、ミネラルの役割について正しく理解することができる．14回の実技を通して，身体の変化や心の変化，自身の行動変容を理解することができる．
		16週		
後期	3rdQ	1週	体育祭の練習	協力して運営することができる
		2週	体育祭に振り替え	積極的に参加することができる
		3週	後期の授業内容の説明（安全確認）	授業の事前準備ができる
		4週	バドミントン（基本練習）	ラケットの基本スイングができる
		5週	バドミントン（ﾊｲｸﾘｱｰ、ｽﾏｯｼｭ、ﾄﾞﾗｲﾌﾞ、ﾄﾞﾛｯﾌﾟ各ｼｮｯﾄ練習）	試合に必要な打ち方の区別が理解ができる
		6週	バドミントン（ﾊｲｸﾘｱｰ、ｽﾏｯｼｭ、ﾄﾞﾗｲﾌﾞ、ﾄﾞﾛｯﾌﾟ各ｼｮｯﾄ練習）	試合に必要なショットがうてる
		7週	バドミントン（試合形式での練習）	試合に必要なショットがうてる
		8週	バドミントン（試合形式での練習）	前時までに身につけたショットを必要に応じて使い分ける
	4thQ	9週	持久走及びバドミントン（試合）	ダブルスにおいてチームで協力し，試合をスムーズに進める事できる
		10週	持久走及びバドミントン（試合）	ダブルスにおいてチームで協力し，試合をスムーズに進める事できる
		11週	持久走及びバドミントン（試合）チーム戦を行う	ダブルスにおいてチームで協力し，試合をスムーズに進める事できる
		12週	持久走及びバドミントン試合（技能に関する習熟度の確認）	ダブルスにおいてチームで協力し，試合をスムーズに進める事できる
		13週	持久走及びバドミントン試合（技能に関する習熟度の確認）	ダブルスにおいてチームで協力し，試合をスムーズに進める事できる
		14週	持久走及びバドミントン試合（技能に関する習熟度の確認）	ダブルスにおいてチームで協力し，試合をスムーズに進める事できる
		15週	授業の総括（反省と今後の課題）	年間を通して運動の必要性を理解できる
		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っ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	
				日常の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	

評価割合

	試験	課題	相互評価	態度	発表	その他	合計
総合評価割合	70	0	0	30	0	0	100
前期配点	35	0	0	15	0	0	50
後期配点	35	0	0	15	0	0	50