

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 明石工業高等専門学校                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         | 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                                                                                | 0007                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                           | 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                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 担当教員                                                                                | 後藤 太之,石田 まさみ,小林 優希                                                                                                                                                                                                                      |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 到達目標                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| ・授業に参加して自身の健康増進、体力向上に努める。また、ある程度の自己管理能力がある。<br>・それぞれの種目のルールやゲームの進め方を理解し、参加することができる。 |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 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(可)                         |                                                | 未到達レベルの目安                             |
| 授業の取り組み                                                                             | 主体的に授業に参加して自身の健康増進、体力向上に努める。自己管理能力が高い。                                                                                                                                                                                                  |      | 授業に参加して自身の健康増進、体力向上に努める。ある程度自己管理能力がある。                    |           | 授業への参加や自身の健康増進、体力向上に消極的。自己管理能力が高くない。 |                                                | 授業に参加しない。自身の健康増進、体力向上に努めない。自己管理能力が低い。 |
| 実技                                                                                  | 各種目の練習、ゲームに積極的に参加し、競技力が非常に高い。また、ゲーム等に大きな影響力を持つ。                                                                                                                                                                                         |      | 各種目の練習、ゲームに積極的に参加することができる。また、その技術を身に付けている。                |           | 各種目の練習、ゲームに参加することができる。               |                                                | 各種目の練習、ゲームに参加しない。                     |
| リーダーシップ                                                                             | リーダーの役割をよく理解し、チームワーク力を高めることができる。                                                                                                                                                                                                        |      | リーダーの役割を理解して担う、もしくは引き受けることができる。                           |           | リーダーの役割を理解しているが、その役割を担うことはない。        |                                                | リーダーの役割を理解していない。またその役割を担うこともない。       |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 学習・教育到達度目標 (A) 学習・教育到達度目標 (B)                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 教育方法等                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 概要                                                                                  | 基礎体力の向上を図りつつ、様々なスポーツに適応できる能力を高める。また、身体活動を通して豊かな社会性を養い、ルールやマナー、安全に対する態度や知識も身につける。                                                                                                                                                        |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 授業の進め方・方法                                                                           | ゲームや練習に積極的に参加し、その種目の楽しさを各々に発見してもらいたい。まずはルールやゲームの進め方などを覚え、基本技術の習得に努める。さらにゲームやゲーム形式練習を通して、より高度な技術を身に付け、チームワーク力も高めてほしい。受講学生と担当教員が協力して安全で雰囲気の良い授業作りをしたいと考えている。                                                                              |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 注意点                                                                                 | ・学校指定のトレーニングウェア、運動靴、その他指示されたウェア等を着用すること。着用していない場合は減点の対象となる。<br>・アクセサリ類、時計、その他不必要な物の着用や持ち込みを禁止する。これらも減点の対象となる。<br>・遅刻は開始20分までとする。20分以後の参加は認めるが欠席扱いとする。<br>・無断早退(抜け出し)が発覚した場合はその授業を欠席とし、それまでの授業も欠席同等の減点を課す。<br>合格の対象としない欠席条件(割合) 1/4以上の欠課 |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
| 授業計画                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                           |           |                                      |                                                |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 週    | 授業内容                                                      |           |                                      | 週ごとの到達目標                                       |                                       |
| 前期                                                                                  | 1stQ                                                                                                                                                                                                                                    | 1週   | 男女:ガイダンス + ラジオ体操(1) -45分-                                 |           |                                      | この授業の目的、目標を理解する。安全に運動を行うために準備運動が必要であることを再認識する。 |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 2週   | 男女:ラジオ体操(2) -45分- + 男子:ソフトボール(1)-45分- / 女子:バレーボール(1)-45分- |           |                                      | ルールやゲームの進め方を覚える。基本技術の習得に努める。                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 3週   | 男女:ラジオ体操(3) -45分- + 男子:ソフトボール(2)-45分- / 女子:バレーボール(2)-45分- |           |                                      | ルールやゲームの進め方を覚える。基本技術の習得に努める。                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 4週   | 男子:ソフトボール(3) / 女子:バレーボール(3)                               |           |                                      | ルールやゲームの進め方を覚える。基本技術の習得に努める。                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 5週   | 男子:ソフトボール(4) / 女子:バレーボール(4)                               |           |                                      | ルールやゲームの進め方を覚える。基本技術の習得に努める。                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 6週   | 男子:ソフトボール(5) / 女子:バレーボール(5)                               |           |                                      | ゲームに参加することができる。                                |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 7週   | 男子:ソフトボール(6) / 女子:バレーボール(6)                               |           |                                      | ゲームに参加することができる。                                |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 8週   | 中間試験実施せず                                                  |           |                                      |                                                |                                       |
|                                                                                     | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                    | 9週   | 男子:ソフトボール(7) / 女子:バレーボール(7)                               |           |                                      | ゲームに参加することができる。                                |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 10週  | 男女:水泳 -クロール-(1)                                           |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 11週  | 男女:水泳 -クロール-(2)                                           |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 12週  | 男女:水泳 -クロール-(3)                                           |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 13週  | 男女:水泳 -クロール-(4)                                           |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 14週  | 男女:水泳 -クロール-(5)タイム測定                                      |           |                                      | タイム測定に参加し完泳する。                                 |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 15週  | 男女:水泳 -クロール-(6)タイム測定                                      |           |                                      | タイム測定に参加し完泳する。                                 |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 16週  | 期末試験実施せず                                                  |           |                                      |                                                |                                       |
| 後期                                                                                  | 3rdQ                                                                                                                                                                                                                                    | 1週   | 男子:柔道 (1) / 女子:ダンス (1)                                    |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 2週   | 男子:柔道 (2) / 女子:ダンス (2)                                    |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 3週   | 男子:柔道 (3) / 女子:ダンス (3)                                    |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 4週   | 男子:柔道 (4) / 女子:ダンス (4)                                    |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 5週   | 男子:柔道 (5) / 女子:ダンス (5)                                    |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 6週   | 男子:柔道 (6) / 女子:ダンス (6)                                    |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 7週   | 男子:柔道 (7) / 女子:ダンス (7)                                    |           |                                      | 基本技術の習得に努める。                                   |                                       |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         | 8週   | 中間試験実施せず                                                  |           |                                      |                                                |                                       |

|      |     |                          |                                       |
|------|-----|--------------------------|---------------------------------------|
| 4thQ | 9週  | 男子:柔道 (8) / 女子:ダンス (8)   | 試合(試合形式)に参加することができる。作品づくりに参加することができる。 |
|      | 10週 | 男子:柔道 (9) / 女子:ダンス (9)   | 試合(試合形式)に参加することができる。作品づくりに参加することができる。 |
|      | 11週 | 男子:柔道 (10) / 女子:ダンス (10) | 試合(試合形式)に参加することができる。作品づくりに参加することができる。 |
|      | 12週 | 男子:柔道 (11) / 女子:ダンス (11) | 試合(試合形式)に参加することができる。作品づくりに参加することができる。 |
|      | 13週 | 男子:柔道 (12) / 女子:ダンス (12) | 試合(試合形式)に参加することができる。作品づくりに参加することができる。 |
|      | 14週 | 男子:柔道 (13) / 女子:ダンス (13) | 試合(試合形式)に参加することができる。作品づくりに参加することができる。 |
|      | 15週 | 男子:柔道 (14) / 女子:ダンス (14) | 試合(試合形式)に参加することができる。作品づくりに参加することができる。 |
|      | 16週 | 期末試験実施せず                 |                                       |

# 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     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 目標の実現に向けて計画ができる。                                             | 2     | 後15 |
|         |             |        | 目標の実現に向けて自らを律して行動できる。                                        | 2     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 2     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |
|         |             |        | 法令やルールを遵守した行動をとれる。                                           | 2     | 後15 |
|         |             |        | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                      | 2     | 後15 |
|         |             |        | 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。      | 2     | 後15 |
|         |             |        | 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     | 後15 |

| 評価割合    |         |    |         |     |
|---------|---------|----|---------|-----|
|         | 授業の取り組み | 実技 | リーダーシップ | 合計  |
| 総合評価割合  | 75      | 10 | 15      | 100 |
| 基礎的能力   | 75      | 0  | 0       | 75  |
| 分野横断的能力 | 0       | 10 | 15      | 25  |