

松江工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)	授業科目	保健・体育2
科目基礎情報					
科目番号	0006		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	人文科学科・数理科学科		対象学年	1	
開設期	後期		週時間数	4	
教科書/教材	最新高等保健体育 (大修館書店)				
担当教員	森田 正利, 一箭 フェルナンドヒロシ				
到達目標					
【保健】 1) 健康に関する一般的な知識を獲得する。 2) 自らの健康を考え、将来を見据えたよりよい生活習慣を身につけられるようになる。					
【体育実技】 1) 個人競技においては、自らの記録を向上させることを主目的としながら、記録向上のために自ら考えて努力することが出来るようになる。 2) チーム競技においては、ルールの理解と基本的な技能を獲得し、ゲームを楽しむことができるようになる。					
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		健康に関する一般的な知識を十分に獲得する。	健康に関する一般的な知識を獲得する。	健康に関する一般的な知識を獲得していない	
評価項目2		個人競技においては、自らの記録を向上させることを主目的としながら、記録向上のために自ら考えて十分に努力することが出来る。	個人競技においては、自らの記録を向上させることを主目的としながら、記録向上のために自ら考えて努力することが出来るようになる。	個人競技においては、自らの記録を向上させることを主目的としながら、記録向上のために自ら考えて努力することが出来ない。	
評価項目3		チーム競技においては、ルールの理解と基本的な技能を獲得し、ゲームを十分に楽しむことができる。	チーム競技においては、ルールの理解と基本的な技能を獲得し、ゲームを楽しむことができるようになる。	チーム競技においては、ルールの理解と基本的な技能を獲得し、ゲームを楽しむことができない。	
学科の到達目標項目との関係					
全学科共通 G5					
教育方法等					
概要	【保健】 教科書・資料等を利用し、座学で行う。健康に関する一般的な知識を学び、自分の体力および健康への意識を高める。期末試験では一般的な知識を問うだけでなく、自らの健康に対する考えをまとめ、述べることを課す。 【体育実技】 担当教員による一斉授業形態で行う。具体的内容は「ロード走(長距離走)」「アルティメット」「室内ラケットスポーツ」「バスケットボール」。ロード走4回実施後、ロードレース形式のタイムトライアルを実施する。				
授業の進め方・方法	保健と体育実技を総合して評価する。(保健25% 体育実技75%) 保健においては期末試験を実施し、評価する。 体育実技において、運動技能、出席、取組態度などを合わせて評価するが、特に出席状況と取り組み態度については重要視する。原則として欠課については2点、見学については1点の減点をする。原則として出席回数が2/3に満たない者は、成績審査の対象から外す。 ロードレースについては、授業への取り組み状況、記録および本測定の参加状況を評価対象とする。なお、本測定で設定された時間内にゴールが出来ない場合は後日に再測定を行うこととする。 体育実技では男女が同じチームになって、練習やゲーム等を行う。 体育実技ではウォーミングアップの一環として、体力の向上を目的とした、筋力トレーニングやランニングなどを行う。 以上を総合的に評価して50点以上を合格とする。				
注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校指定の体操服を着用し、上履き、下履きをきちんと使い分ける。(上履きは学校指定)</li> <li>・規則的な生活を心がけ、食生活、睡眠に留意し、良いコンディションで授業に参加する。</li> <li>・授業中は豊富な運動量がとれるように努力する。</li> <li>・医師の診断等により運動が制限される場合には、体育主任の判断により別の課題(レポート提出等)を与え、その実施内容により評価することがある。</li> </ul>				
授業計画					
		週	授業内容	週ごとの到達目標	
後期	3rdQ	1週	保健： ストレスへの対処 体育： ロード走(ウォーキング+ジョギング) 男子 約3km 女子 約2km 体育： 身体ほぐし、マット運動、受身	ストレスへの対処に関する知識を身につける ロードの練習で使うコースの確認を行う 身体ほぐしの知識を身につける。	
		2週	保健： 交通事故の現状と要因 体育： ロード走(タイム計測) 男子 約4km 女子 約3km 体育： アルティメット(基礎練習)	交通事故の現用と要因に関する知識を身につける。 持久力を身につける。 アルティメットのショートパスおよびロングパスに関する基礎技術を身につける。	
		3週	保健： 交通社会における運転者の資質と責任 体育： ロード走(タイム計測) 男子 約4km 女子 約3km 体育： アルティメット(基礎練習)	交通社会における運転者の資質と責任に関する知識を身につける。 前回の測定タイムを参考にして目標タイム設定し、練習に取り組む。 持久力を身につける。 アルティメットのショートパスおよびロングパスに関する基礎技術を身につける。	
		4週	保健： 安全な交通社会づくり 体育： ロード走(タイム計測) 男子 約4km 女子 約3km 体育： アルティメット(基礎練習)	安全な交通社会づくりに関する知識を身につける。 前回の測定タイムを参考にして目標タイム設定し、練習に取り組む。 持久力を身につける。 アルティメットのショートパスおよびロングパスに関する基礎技術を身につける。	

4thQ	5週	体育： ロードレース（タイムトライアル） 男子 7.6 km 女子 6.1 km 体育： アルティメット（基礎練習）	練習タイムの結果からゴールタイムを算出し、目標タイムを達成することへの喜びを身につける。 アルティメット（リーグ戦）。
	6週	保健： 身体不自由者疑似体験 体育： アルティメット（リーグ戦）	高齢者、妊婦、全盲、車椅子などを用いて身体不自由者疑似体験を行い、様々な視点からものづくりの理解を身につける。 アルティメット（リーグ戦）。
	7週	保健： 身体不自由者疑似体験のアンケート調査、応急手当の意義とその基本、心肺蘇生法 体育： アルティメット（リーグ戦）	AEDなどを含む応急手当の意義とその基本に関する知識を身につける。 アルティメット（リーグ戦）。
	8週	保健： 思春期と健康、性意識と性行動の選択 体育： 室内ラケットスポーツ（基礎練習） 体育： バスケットボール（基礎練習）	思春期が健康に及ぼす影響についての知識を身につける。 室内ラケットに関する基礎技術を身につける。
	9週	保健： 結婚生活と健康 体育： 室内ラケットスポーツ（基礎練習） 体育： バスケットボール 個人技能テスト班分け、ハーフコート・アウトナンバーゲーム	結婚生活が健康に及ぼす影響についての知識を身につける。 室内ラケットに関する基礎技術を身につける。 バスケットボールにおける個人技能試験を行い、評価する。
	10週	保健： 妊娠・出産と健康 体育： 室内ラケットスポーツ（基礎練習） 体育： バスケットボール 基本技能（キャッチ・パス・ドリブル・シュート）、3対3	妊娠・出産と健康についての知識を身につける。 室内ラケットに関する基礎的な技術を身につける。 バスケットボールにおける基本技能（キャッチ・パス・ドリブル・シュート）を身につける。
	11週	保健： 家族計画と人工妊娠中絶 体育： 室内ラケットスポーツ（基礎練習） 体育： バスケットボール 基本技能（キャッチ・パス・ドリブル・シュート）、3対3	家族計画と人工妊娠中絶の方法および母体に及ぼす影響についての知識を身につける。 室内ラケットの基礎技術を使って、シングルのゲームを行う。 バスケットボールにおける基本技能（キャッチ・パス・ドリブル・シュート）を使って3対3のミニゲームを行う。
	12週	保健： 加齢と健康 体育： 室内ラケットスポーツ（基礎練習） 体育： バスケットボール 基本技能（ディフェンスフットワーク）、4対4ゲーム	加齢が身体に及ぼす影響についての知識を身につける。 室内ラケットの基礎技術を使って、シングルのゲームを行う。 バスケットボールにおける基礎的な技術（ディフェンスフットワーク）を使って、4対4のゲームを行う。
	13週	保健： 高齢者のための社会的取り組み 体育： 室内ラケットスポーツ（リーグ戦） 体育： バスケットボール 基本技能（ディフェンスフットワーク）、4対4ゲーム	高齢者のための社会的取り組みについての知識を身につける。 室内ラケットの基礎技術を使って、シングルのゲームを行う。 バスケットボールにおける基礎的な技術（ディフェンスフットワーク）を使って、4対4のゲームを行う。
	14週	保健： 医療制度とその活用 体育： 室内ラケットスポーツ（リーグ戦） 体育： バスケットボール 基本技能（ディフェンスフットワーク）、4対4ゲーム	医療制度の仕組みや適切に活用するための知識を身につける。 室内ラケットの基礎技術を使って、ダブルスのゲームを行う。 バスケットボールにおける基礎的な技術（ディフェンスフットワーク）を使って、4対4のゲームを行う。
	15週	保健： 医薬品と健康 体育： 室内ラケットスポーツ（リーグ戦） 体育： バスケットボール 個人技能テスト、4対4ゲーム	医薬品の適切な使用方法に関する知識を身につける。 室内ラケットの基礎技術を使って、ダブルスのゲームを行う。 バスケットボールにおける個人技能試験を行い、評価する。
	16週	保健： 期末試験、試験返却 体育： バスケットボール 個人技能テスト、4対4ゲーム	生涯を通じる健康に関する試験を行う。 バスケットボールにおける個人技能試験を行い、評価する。

モデルコアカリキュラムの学習内容及到達目標

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
評価割合					
		試験	実技	合計	
総合評価割合		25	75	100	
基礎的能力		25	75	100	
専門的能力		0	0	0	
分野横断的能力		0	0	0	