

都城工業高等専門学校		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	0005		科目区分	一般 / 必修		
授業形態	実技		単位の種別と単位数	履修単位: 3		
開設学科	機械工学科		対象学年	1		
開設期	通年		週時間数	前期:2 後期:4		
教科書/教材	現代高等保健体育（大修館書店）978-4469662764 現代高等保健体育ノート（大修館書店）978-4469364910 アクティブスポーツ【総合版】（大修館書店）978-4469365252					
担当教員	武田 誠司					
到達目標						
1）保健および体育に関する知識を理解する。 2）運動やスポーツの合理的な実践や健康の増進および体力の向上に活用できる能力や態度を身に付ける。 3）各種の運動やスポーツの基礎的な技術や技能と審判法を習得する。						
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	保健および体育に関する知識を理解し、日常に活かすことができる。		保健および体育に関する知識を理解している。		保健および体育に関する知識を一部理解している。	
評価項目2	合理的な実践や健康および体力の向上を考えながら、運動やスポーツに取り組むことができる。		運動やスポーツに取り組むことができる。		運動やスポーツの見学はできる。	
評価項目3	運動やスポーツの基礎的な技術や技能などを理解し、それらを実際の活動に活かすことができる。		運動やスポーツの基礎的な技術や技能などを理解している。		運動やスポーツの基礎的な技術や技能などを一部理解している。	
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要	保健および体育に関する知識を理解し、運動やスポーツの合理的な実践や健康の増進および体力の向上に活用できる能力や態度を育てる。各種の運動やスポーツの特性について理解し、これらの基礎的な技術や技能と審判法を習得する。					
授業の進め方・方法	体育実技では指示された服装や用具（体操服・体育館シューズなど）、保健では指示された教科書およびノートを準備して授業に臨むこと。日常的に自己の健康および安全に留意しておくこと。今までの運動やスポーツ経験をもとにして、授業で取り組む種目などを選択できるようにしておくこと。					
注意点						
ポートフォリオ						
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		シラバスを理解する。	
		2週	有酸素運動のトレーニング1（ウォーキング） 私たちの健康のすがた（保健）		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。 保健の知識を理解する。	
		3週	有酸素運動のトレーニング2（スロージョグ） 生活習慣病とその予防（保健）		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。 保健の知識を理解する。	
		4週	筋力トレーニング1 食事と健康（保健）		筋力トレーニングを体験することができる。 保健の知識を理解する。	
		5週	有酸素運動のトレーニング3 運動と健康（保健）		自分に合った有酸素運動ができる。 保健の知識を理解する。	
		6週	有酸素運動のトレーニング4（TABATA1） 睡眠・休養と健康（保健）		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。 保健の知識を理解する。	
		7週	有酸素運動のトレーニング5（ダンスエクササイズ1）		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。	
		8週	有酸素運動のトレーニング6		自分に合った有酸素運動ができる。	
	2ndQ	9週	有酸素運動のトレーニング7 応急手当の意義とその基本（保健）		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。 保健の知識を理解する。	
		10週	体幹トレーニング 心肺蘇生法の原理とおこない方（保健）		体幹トレーニングを学習して実施できる。 保健の知識を理解する。	
		11週	有酸素運動のトレーニング8 日常的な応急手当（保健）		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。 保健の知識を理解する。	
		12週	有酸素運動のトレーニング9（ダンスエクササイズ2）		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。	
		13週	有酸素運動のトレーニング10		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。	
		14週	有酸素運動のトレーニング11（TABATA2）		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。	
		15週	有酸素運動のトレーニング12		有酸素運動を行い、自己の健康・体力を維持する。	
		16週				
後期	3rdQ	1週	スポーツテスト 球技（選択種目制）		自身の体力を把握する。 基礎的な技術や技能を習得し、ゲームができるようになる。	
		2週	スポーツテスト 球技（選択種目制）		自身の体力を把握する。 基礎的な技術や技能を習得し、ゲームができるようになる。	
		3週	バレーボール 喫煙と健康（保健）		バレーボールの技術を身に付け、簡易なゲームができる。 保健の知識を理解する。	

4thQ	4週	バレーボール 喫煙と健康（保健）	バレーボールの技術を身に付け、簡易なゲームができる。 保健の知識を理解する。
	5週	バレーボール 飲酒と健康（保健）	バレーボールの技術を身に付け、簡易なゲームができる。 保健の知識を理解する。
	6週	バレーボール 薬物乱用と健康（保健）	バレーボールの技術を身に付け、簡易なゲームができる。 保健の知識を理解する。
	7週	陸上競技（持久走） 感染症とその予防（保健）	安全に配慮しながら、持久力向上を目指すことができる。 保健の知識を理解する。
	8週	陸上競技（持久走） 性感染症・エイズとその予防（保健）	安全に配慮しながら、持久力向上を目指すことができる。 保健の知識を理解する。
	9週	球技（選択種目制） 欲求と適応機制（保健）	基礎的技術や技能を習得し、ゲームができるようになる。 保健の知識を理解する。
	10週	クラスマッチ（球技のゲーム）	球技のゲームを行い、クラス内外の交流とスポーツに親しむ姿勢を体験することができる。
	11週	球技（選択種目制） 心身の相関とストレス、ストレスへの対処（保健）	基礎的技術や技能を習得し、ゲームができるようになる。 保健の知識を理解する。
	12週	球技（選択種目制）	基礎的技術や技能を習得し、ゲームができるようになる。 保健の知識を理解する。
	13週	有酸素運動のトレーニング 1 3	自分に合った有酸素運動のトレーニングができる。
	14週	有酸素運動のトレーニング 1 4	自分に合った有酸素運動のトレーニングができる。
	15週	有酸素運動のトレーニング 1 5	自分に合った有酸素運動のトレーニングができる。
	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	
				自身の将来のありたい姿(キャリアデザイン)を明確化できる。	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。	2	
				キャリアの実現に向かって卒業後も継続的に学習する必要性を認識している。	2	
				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。	2	
				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。	2	
				企業等における技術者・研究者等の実務を認識している。	1	
				企業人としての責任ある仕事を進めるための基本的な行動を上げることができる。	1	
				企業における福利厚生面や社員の価値観など多様な要素から自己の進路としての企業を判断することの重要性を認識している。	1	
				企業には社会的責任があることを認識している。	1	
				企業が国内外で他社(他者)とどのような関係性の中で活動しているか説明できる。	1	

				調査、インターンシップ、共同教育等を通して地域社会・産業界の抱える課題を説明できる。	1	
				企業活動には品質、コスト、効率、納期などの視点が重要であることを認識している。	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	
				技術者が知恵や感性、チャレンジ精神などを駆使して実践な活動を行った事例を挙げることができる。	1	
				高専で学んだ専門分野・一般科目の知識が、企業等でどのように活用・応用されているかを認識できる。	2	
				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。	2	
				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	

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	60	0	0	10	0	30	100
基礎的能力	30	0	0	0	0	20	50
専門的能力	30	0	0	0	0	0	30
分野横断的能力	0	0	0	10	0	10	20