

Kurume College		Year	2024	Course Title	Health and Physical Education 1
Course Information					
Course Code	1A09		Course Category	General / Compulsory	
Class Format	Experiment / Practical training		Credits	School Credit: 2	
Department	Department of Mechanical Engineering		Student Grade	1st	
Term	Year-round		Classes per Week	2	
Textbook and/or Teaching Materials	イラストでみる最新スポーツルール 大修館書店、最新高等学校保健体育 大修館書店				
Instructor	赤塚 康介, 福嶋 洋				
Course Objectives					
1. 各種競技技術を習得する 2. ルールを理解し、安全に実践する能力を身につける 3. 多くの運動種目に接することにより、生涯を通して運動に親しみ、健康な生活を営むことができる態度を養う 4. 健康について考え、生涯にわたり有意義な人生を送ることができる基礎を築く					
Rubric					
	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	各種競技技術を完全に習得する	各種競技技術のある程度習得する	各種競技技術を全く習得しない		
評価項目2	完全にルールを理解し、安全に実践することができる	ある程度ルールを理解し、安全に注意して実践することができる	ルールを理解せず、安全に実践することができない		
評価項目3	積極的に運動に親しみ、授業以外でも運動を行うようになる	ある程度運動に親しみ、授業以外でも運動を行おうと思うようになる	運動に親しみをもたない		
評価項目4	しっかりと健康について考え行動でき、生涯にわたり有意義な人生を送ることができる基礎をしっかりと築くことができる	ある程度健康について考え行動でき、生涯にわたり有意義な人生を送ることができる基礎をある程度築くことができる	健康について考えることができず、生涯にわたり有意義な人生を送ることができる基礎を築くことができない		
Assigned Department Objectives					
4					
Teaching Method					
Outline	1. 体力の向上と運動技術の習得をはかり、健康で強靱な心身を養う 2. ルールや規則を守り、安全に留意し、運動を通して健全な人間関係を保つ態度を養う 3. 有意義な生活を営むための基礎的な知識を健康・体力及び精神衛生のあり方から学び、それらの問題を解決する能力と態度を養う				
Style	段階にあわせた達成可能な技術の提供を行う 学校が定めた体操服（体育館シューズ）・水着を使用すること 病気・怪我等で実技ができない場合は、レポート提出 保健講義内容については授業計画にかかわらず、雨天時などを利用し、適宜実施する				
Notice	(1) 点数配分：実技テスト40%、授業に取り組む態度40%、保健20%を目安として評価する。 (2) 評価基準：60点以上を合格とする (3) 再試：再試を行う (4) 次回の授業範囲を予習し、専門用語の意味等を理解しておくこと				
Characteristics of Class / Division in Learning					
<input type="checkbox"/> Active Learning		<input type="checkbox"/> Aided by ICT		<input type="checkbox"/> Applicable to Remote Class	
<input type="checkbox"/> Instructor Professionally Experienced					
Course Plan					
			Theme	Goals	
1st Semester	1st Quarter	1st	オリエンテーション(赤塚)	前期の授業内容等を理解する	
		2nd	体力テスト①	体力テストの各種目を測定する	
		3rd	体力テスト②	体力テストの各種目を測定する	
		4th	走運動の基本	走るための基本ドリルを身につける	
		5th	ミニハードル練習	ミニハードルを使ったドリルを身につける	
		6th	ラダー練習	ラダーを使ったドリルを身につける	
		7th	敏捷性トレーニング	敏捷性を高めるドリルを身につける	
		8th	スタート練習	スタートの基本を身につける	
	2nd Quarter	9th	記録測定(50m)	50m走の記録を測定する	
		10th	基礎的泳法の習得	クロール、平泳ぎ、背泳ぎができるようになる	
		11th	各種泳法練習	クロール、平泳ぎ、背泳ぎが50m泳げるようになる	
		12th	記録測定(クロール・平泳ぎ)	クロール、平泳ぎ、背泳ぎの記録を測定する	
		13th	喫煙と健康	喫煙が健康に及ぼす影響について理解する	
		14th	飲酒と健康	飲酒が健康に及ぼす影響について理解する	
		15th	薬物乱用と健康	薬物が健康に及ぼす影響について理解する	
		16th			
2nd Semester	3rd Quarter	1st	オリエンテーション(福嶋)	後期の授業内容等を理解する	
		2nd	中距離走・基本練習①	中距離走とサッカーの基本を身につける	
		3rd	中距離走・基本練習②	中距離走とサッカーの基本を身につける	
		4th	中距離走・実践練習①	中距離走とサッカーの実践を身につける	
		5th	中距離走・実践練習②	中距離走とサッカーの実践を身につける	

4th Quarter	6th	中距離走・ルール説明及び簡易試合	中距離走とサッカーのルールを理解する
	7th	試合(リーグ戦)①	リーグ戦を行う
	8th	試合(リーグ戦)②	リーグ戦を行う
	9th	試合(リーグ戦)③	リーグ戦を行う
	10th	試合(リーグ戦)④	リーグ戦を行う
	11th	試合(リーグ戦)⑤・実技テスト①	リーグ戦および実技テストを行う
	12th	試合(リーグ戦)⑥・実技テスト②	リーグ戦および実技テストを行う
	13th	避妊法の選択と性感染症予防について	避妊法の選択と性感染症予防について理解する
	14th	心肺蘇生法について	心肺蘇生法について理解する
	15th	保健確認テスト	保健確認テストを行う
	16th		

Evaluation Method and Weight (%)

	試験	保健	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	Total
Subtotal	40	20	0	40	0	0	100
基礎的能力	40	20	0	40	0	0	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0