仙台高等専門学校	開講年度	令和06年度 (2024年度)	授業科目	保健体育Ⅰ

科目基礎情報

科目番号	0003	科目区分	一般 / 必修
授業形態	実験・実習	単位の種別と単位数	履修単位: 3
開設学科	名取キャンパス一般科目	対象学年	1
開設期	通年	週時間数	3
教科書/教材	最新高等保健体育（大修館）、アクティブスポーツ（大修館）		
担当教員	柴田 尚都,澤田 敏明,石井 裕子		

到達目標

（１）授業で扱われる柔道、球技、水泳,陸上競技の各運動種目の基本技術を習得し、それらの運動を実践できる。
（２）保健においては生涯を通じた健康づくりについて理解する。

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
活動	全ての授業に参加し、積極的に活動をおこなう。	授業に参加し、積極的に活動を行う。	積極的な授業参加を行わない。
意欲・態度	授業のための準備、各種目の実施、諸注意等への配慮を自ら行うことができる。	授業のための準備、各種目の実施などを教員の指示によってできるようになる。	授業の準備、各種目の実施について、行うことができない。
技能	各種目の技能を正確に実施することができ、クラスメイトに適切なアドバイスができる。	各種目の技能を理解し実施することができる。	各種目の技能を理解できず、実施できない。

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	現代を生きる青少年の心身の健康に関わる問題を広く取り上げ、自らの健康の保持増進に必要な基礎的知識と実践の力を学ぶ。また、生涯を通した心身の健康の保持・増進に役立つ身近なスポーツに取り組み、それぞれのスポーツの特性を理解する。さらに、自己の身体に対する認識と共に、共に取り組む仲間との関わり方（社会的スキル）を学ぶ。スポーツの生活化を図るための知識・技能・態度を身につけることを目的とする。
授業の進め方・方法	スポーツの実践を中心に授業を進めていく。１．各種目の競技特性、競技の楽しみ方などを説明　２．各種目のルールの理解および技術の習得トレーニング　３．各競技の実施　各種目ごとに以上の順番を基本として授業を行っていく。 事前学習（予習）：毎回の授業前までに、授業で行う内容と意義を考えて整理しておくこと。 事後学習（復習）：毎回の授業後に、授業で学んだことを振り返り、今後へ活かす方法を考えること。
注意点	体育は身体活動による学習である。ほとんどのスポーツは他者と共通の空間と時間を共有することで成立する。したがって、授業では、十分に周囲の安全に留意しなければならない。また学校指定の運動着及び体育館シューズを着用する。外用シューズ・柔道着・水着は各自適したものを用意すること。身体的事情で長期見学する場合は医師の診断書を提出すること。成績は授業態度も

授業の属性・履修上の区分

☐ アクティブラーニング	☑ ICT 利用	☐ 遠隔授業対応	☐ 実務経験のある教員による授業

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
前期	1stQ	1週	保健体育オリエンテーション	１年間の保健体育の授業の流れとルール、施設の説明
		2週	保健体育オリエンテーション	１年間の保健体育の授業の流れとルールを理解する。
		3週	新体力テストとラジオ体操を実施	新体力テスト（握力、反復横跳び、長座体前屈、上体起こし、立ち幅跳び）を理解し実践できる。ラジオ体操が出来る
		4週	新体力テストとラジオ体操を実施	新体力テスト（５０m走、ハンドボール投げ）を理解し実践できる。ラジオ体操が出来る
		5週	新体力テストとラジオ体操を実施	新体力テスト（シャトルラン）を理解し実践できる。ラジオ体操が出来る
		6週	ラジオ体操（試験）	ラジオ体操（試験）
		7週	柔道	柔道の礼法と良さを知り、楽しむことが出来る
		8週	柔道	柔道の礼法と良さを知り、楽しむことが出来る
	2ndQ	9週	柔道	基本動作を身につける
		10週	柔道	基本動作を身につける
		11週	柔道	対人的技能を身につける
		12週	柔道	対人的技能を身につける
		13週	柔道	技を系統別に学ぶ
		14週	柔道	技を系統別に学ぶ
		15週	柔道（実技試験）	柔道（実技試験）
		16週	柔道（実技試験）	柔道（実技試験）
後期	3rdQ	1週	陸上競技（長距離）	リラックスしたフォームを身に付ける。タイム計測
		2週	陸上競技（長距離）	リラックスしたフォームを身に付ける。タイム計測
		3週	陸上競技（長距離）	早いスピードのフォームを維持して走る。タイム計測
		4週	陸上競技（長距離）	早いスピードのフォームを維持して走る。タイム計測
		5週	ソフトバレーボール	色んなパスが出来る
		6週	ソフトバレーボール	サーブとスパイクが出来る
		7週	ソフトバレーボール	ルールと役割を理解する
		8週	ソフトバレーボール	試合が出来る
	4thQ	9週	ソフトバレーボール	試合が出来る（実技試験）

		10週	保健：現代社会と健康	現代社会と健康について説明する
		11週	保健：現代社会と健康	現代社会と健康について理解できる
		12週	保健：生涯を通じる健康	生涯を通じる健康について説明する
		13週	保健：生涯を通じる健康	生涯を通じる健康について理解できる
		14週	保健：社会生活と健康	社会生活と健康について説明する
		15週	保健：社会生活と健康	社会生活と健康について理解できる
		16週	保健（ペーパー）テスト	保健（ペーパー）テスト

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

評価割合

	活動点（授業参加）	意欲	態度	技能	合計
総合評価割合	40	20	20	20	100
分野横断的能力	40	20	20	20	100
	0	0	0	0	0