

長岡工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)		授業科目	保健体育	
科目基礎情報							
科目番号		0007		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: 2		
開設学科		一般教育科		対象学年	1		
開設期		通年		週時間数	2		
教科書/教材		新高等保健体育, ステップアップ高校スポーツ 大修館書店					
担当教員		江田 茂行, 桐生 拓, 市川 智之					
到達目標							
(【科目コード】00220英語名: Health, Physical Education) 授業計画の週は回と読み替えること。 この科目は長岡高専の学習・教育目標の(G)と主体的に関わる。この科目の到達目標と、各到達目標と長岡高専の学習・教育目標との関連を科目の到達目標・評価の重み。学習・教育到達目標との関連の順で次に示す。 ①技能: チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、主体的・積極的に活動に取り組むことができる。 30% (g2) ②態度: 互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技ができるようにする。 20% (g1),(g2) ③学び方: 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの方法や競技の方法を工夫することができるようにする。 20% (g1),(g2) ④保健: 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深められるようにする。 30% (g1)							
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	最低限の到達レベルの目安	未到達レベルの目安		
評価項目1		チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を高度に展開してゲームができる。	チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開したゲームが理解できる。	チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、作戦を生かした攻防を展開してゲームが概ねできる。	左記に達していない		
評価項目2		互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に高度に留意してトレーニングや競技ができる。	互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技が理解できる。	互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技が概ね理解できる。	左記に達していない		
評価項目3		自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を高度に工夫できる。	自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することが理解できる。	自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することが概ね理解できる。	左記に達していない		
評価項目4		生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることができる。	生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることが理解できる。	生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることが概ね理解できる。	左記に達していない		
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	運動理論や運動技術を基本に生涯健康であるために、運動との関わり方、運動習慣を身に付けるためにどうすればよいかが自ら考え、自ら学び、練り上げ、生活にいかせる能力を身に付ける。また、活動の中で他者と協力や勝負などの経験を通じて高専生として必要なコミュニケーションスキル等の汎用的技能・主体性等の態度・志向性(人間力)を養う。保健に関しては、健康的な生活習慣を身に付けたり、健康的な自然・社会環境づくりに参加したりする知識と能力を高める。 ○関連する教科: 保健体育 (次年度履修)						
授業の進め方・方法	授業毎の環境に応じ授業を受講もしくは運動ができる場所で実施する。ただし、社会状況の変化に応じて教室の他、体育館・グラウンド他体育施設にて講義を行う可能性がある。連絡方法等は授業担当者から説明がある。 遠隔で実施する期間中は各自で健康的な生活を心がけ、提出物の締め切り等を厳守すること。通年の保健内容: 1 単元【現代社会と健康】						
注意点	健康・安全に留意して授業に参加できる能力も重要な資質であると考え、以下の注意点を守ること。 天候、気温や湿度などの気象条件に応じた服装や会場に応じた適切なシューズを用意着用すること。 装飾品(ピアス等)を着用しての参加は原則認めない。授業前に必ず取り外すこと。 種目の特性によって男女別に実施することがある。 以上のことが健康・安全にかかわる態度の育成に寄与することを理解する事。 本科目は本来、面接授業として実施を予定していたものであるが、新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態において、必要に応じ遠隔授業として実施するものである。						
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	ガイダンス 学校体操の確認①	体育授業の流れを理解する			
		2週	学校体操の確認②	学校体操の内容を理解・実践する			
		3週	ウエイトトレーニング①	トレーニング場の使用の仕方を学び、40分程度を目標に、息がはずむ程度のスピードで、体調に合わせてマイペースに実践する			
		4週	ウエイトトレーニング②	トレーニング場の使用の仕方を学び、40分程度を目標に、息がはずむ程度のスピードで、体調に合わせてマイペースに実践する			
		5週	スポーツテスト (屋内種目)	握力、長座体前屈、上体起こし、反復横跳びを実施し、自己の体力レベルを把握する。			
		6週	スポーツテスト (屋外種目)	50m走、ハンドボール投げ、1500m (女子 1000m) を実施し、自己の体力レベルを把握する。			

後期		7週	スポーツテスト（シャトルラン）	体育館において20mシャトルランテストを実施し、自己の体力レベルを把握する。
		8週	柔道①：柔道衣の着方、礼法、基本動作、受身	柔道の基礎的な動作を習得する①
	2ndQ	9週	柔道②：受身、膝車	柔道の基礎的な動作を習得する②
		10週	柔道③：受身、大外刈	柔道の基礎的な動作を習得する③
		11週	柔道④：受身、体落	柔道の基礎的な動作を習得する④
		12週	柔道⑤：受身、既習技の復習、連絡技、自由練習	柔道の発展的な知識・動作を習得する①
		13週	柔道⑥：受身、既習技の復習、連絡技、競技のルール	柔道の発展的な知識・動作を習得する②
		14週	柔道⑦：受身、既習技の復習、出足払、簡易な試合	柔道の発展的な知識・動作を習得する③
		15週	実技試験	柔道の発展的な知識・動作を習得する④
		16週	保健・体育 筆記試験	前期末試験（定期考査）期間中に実施 【試験時間：50分】
	3rdQ	1週	学校体操の確認 持久力を高める	後期体育授業の流れを理解する.学校体操の内容を理解・実践する.
		2週	健康づくりのための運動 4エクササイズ（持久走）	30分を目標に、息がはずむ程度のスピードで、体調に合わせてマイペースに実践する.
		3週	健康づくりのための運動 4エクササイズ（各種運動）	EDGs（持続可能な持久走運動）実技評価8点①4km完走 ②どれくらいの距離を走り続けることができるか ③どれくらいの時間を走り続けることができるか
		4週	調整力のトレーニング1 ダブルダッチ（基本）	互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表したりすることができるようにする.
		5週	調整力のトレーニング2 ダブルダッチ（入って出る）	
		6週	調整力のトレーニング3 ダブルダッチ（ターナーチェンジ）ダブルダッチ技能試験	技能試験の内容 22点 ①50回以上跳ぶ（6点満点） ②50回以上相手を跳ばせる（6点満点） ③上手に縄を回す（10点満点）
		7週	クラスマッチの練習（各種球技）	学校行事（体育的行事）における自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにする.
		8週	ホッケー① 基本（シュート）ミニゲーム	ボール操作のシュートを理解・実践する.
	4thQ	9週	ホッケー② 基本（トライアングル）ミニゲーム	チーム内での連携プレイ等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする.
		10週	ホッケー③ 応用（クロスからショット）リーグ戦①	
		11週	ホッケー④ 応用（セットプレイ）リーグ戦②	相手との攻防の中で、集団的技能や個人的技能をうまく活用して、学習段階に応じた作戦を立て、ゲームができるようにする.
		12週	ホッケー⑤ チーム練習 リーグ戦③（実技試験）	
		13週	ホッケー⑥ チーム練習 リーグ戦④（実技試験）	ホッケー実技試験10点評価ポイント（5つ）①スティックさばき②ランニングステップ③ボールコントロール④パスコントロール⑤シュート※スティックは腰より下で扱う。壁パス、シュート時も同様。 1～5の共通点：スピード感（流れ）が重要
		14週	ホッケー⑦ チーム練習 リーグ戦⑤（実技試験）	
		15週	ホッケー⑧ チーム練習 リーグ戦⑥（実技試験）	
		16週	保健・体育 筆記試験	学年末試験期間中に実施。【試験時間：50分】

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	汎用的技能	コミュニケーションスキル	他者の考えや主張を理解するために、相手を尊重し配慮する態度をとることができる。	3	前1,前2,前8,前14,後2,後8,後14
			目的に応じた適切な方法で自分の考えや主張を伝えることができる。	3	前1,前3,前9,前10,前14,後3,後9,後15
			多様な他者との間で良好な人間関係を形成するための行動ができる。	3	前1,前4,前11,前12,前14,後4,後10,後16
		チームワークとリーダーシップ	チーム活動において意見の相違や対立を踏まえて合意形成に向けて行動できる。	3	前1,前5,前13,前14,後5,後11
			チームの協働関係の形成、維持、向上を促すための行動ができる。	3	前1,前6,前14,後6,後12
			チーム活動の目標共有を図り、目標達成に向けた行動を実践し、また、チームの協働を促進するための行動ができる。	3	前1,前7,前14,後1,後7,後13

評価割合

	技能（実技試験、スポーツテスト含む）	定期考査（保健）	体育日誌	その他（出席率・興味・意欲・関心）	合計
総合評価割合	40	40	10	10	100
基礎的能力	20	20	10	10	60