

松江工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)		授業科目	保健・体育 3	
科目基礎情報							
科目番号		0031		科目区分	一般 / 必履修		
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	2		
開設期		前期		週時間数	4		
教科書/教材		現代高等保健体育（大修館書店）					
担当教員		森田 正利,小原 侑己					
到達目標							
【保健】 1) 環境について自主的かつ積極的に学習することにより、実生活において安全で環境負荷の少ない行動をとることができるようになる。							
【体育】 1) スポーツテストにおいては、1年次より記録を向上できるようになる 2) ラケットスポーツにおいては、安全に留意し、ルールを学び、相互審判により試合ができるようになる 3) バレーボールにおいては、正式なボールとコートを使い、ラリーの続く6人制のゲームができるようになる 4) 陸上においては、意欲を持って自らの記録を向上させるように取り組む							
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		状況を判断し、環境について学習し積極的に環境負荷の少ない行動をとることができる。		環境について学習し環境負荷の少ない行動をとることができる。		環境について学習しても環境負荷の少ない行動をとることができない。	
評価項目2		個人競技において、自らの記録を向上させるために、自ら考えて努力することが十分できる。		個人競技において、自らの記録を向上させるために、自ら考えて努力することができる。		個人競技において、自らの記録を向上させるために、自ら考えて努力することができない。	
評価項目3		チーム競技において、基本的な技術をチーム全体で向上させ、全員でゲームを十分楽しむことができる。		チーム競技において、基本的な技術をチーム全体で向上させ、全員でゲームを楽しむことができる。		他者と関わらず、運動に参加しなかったり、単独プレーしかできない。	
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		保健体育3の目標は、身体・健康に対する知識や運動技能・体力を高め、運動を楽しむ態度を養う。それとともに生涯体育への知識を深め、運動の実践習慣を身につける。 授業概要 【保健】 教科書、資料などによる座学を中心として環境に関する全般（地球、社会、衛生、労働、など）について学び、環境負荷の少ない行動とは何かを考え、実際に生活で実践する。期末試験を課し、一般的な知識を問うだけでなく、環境への配慮および自分の健康観について自らの考えをまとめて記すことを課す。 【体育】 校内の運動施設を利用した実技とする。指導者による一斉授業形態をとる。内容はスポーツテスト、ラケットスポーツ（卓球・パドミントン）、バレーボール、陸上（三段跳、300m走、やり投）。					
授業の進め方・方法		・履修条件は保健体育1及び2の単位取得者を原則とする。 ・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） ・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。 ・授業中は豊富な運動量がとれるように努力する。 ・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。					
注意点		保健と体育実技を総合して評価する。（保健25%程度、体育実技75%程度） 保健においては期末試験を実施する。 体育実技においては、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。原則として出席時数が2/3に満たない者は、成績審査の対象から外す。 以上を総合的に評価して50点以上を合格とする。					
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	保健：オリエンテーション、環境クイズ 陸上競技：スポーツテスト① バレーボール：身体ほぐし、トレーニング、スキルテスト		環境問題に関心を持ち、地球環境および日本の現状を理解する。スポーツテスト実施上のルールに従い実施できる。バレーボールの個人技能を把握する。		
		2週	保健：大気汚染と健康 陸上競技：スポーツテスト② 軽スポーツ：用器具の準備片付け、取り扱い、スキルテスト		大気汚染が健康に及ぼす影響について理解する。スポーツテスト実施上のルールに従い実施できる。卓球・パドミントンの個人技能を把握する。		
		3週	保健：水質汚濁、土壌汚染と健康 陸上競技：三段跳、基礎練習、全助走～ホップ バレーボール：基礎技術（パス、レシーブ、スパイク）の練習とミニゲーム		水質汚濁、土壌汚染が健康に及ぼす影響について理解する。三段跳びの競技特性を理解して、ジャンプの基本技能を身につける。バレーボールのトスおよびレシーブの基礎的な技術を活用した二人組パスの修得		
		4週	保健：環境と健康にかかわる対策 陸上競技：三段跳、基礎練習、全助走～ホップ～ステップ バレーボール：基礎技術（パス、レシーブ、スパイク）を活用したチーム練習①と試しのゲーム		健康被害の防止と環境対策について身近な問題として理解する。ジャンプ特性を理解して、ホップとステップの基本技能を身につける。バレーボールのスパイクの基礎的な技術を活用したチーム練習の修得および試しのゲーム		

		5週	保健：ごみ処理と上下水道の整備 陸上競技：三段跳、記録測定 トライアル① バレーボール：基礎技術（パス、レシーブ、スパイク）を活用したチーム練習②とゲーム①	ごみ処理・上下水道のしくみを理解する。三段跳の目標記録に挑戦する。バレーボールのスパイクの基礎的な技術を活用したチーム練習を楽しむ。
		6週	保健：食品の安全性 陸上競技：三段跳、記録測定 トライアル② バレーボール：基礎技術（パス、レシーブ、スパイク）を活用したチーム練習③とゲーム②	食品の安全性について理解する。三段跳の記録向上を工夫する。バレーボールのスパイクの基礎的な技能の定着。チームでゲームを楽しむ。
		7週	保健：食品衛生にかかわる活動 陸上競技：やり投、基礎練習、立ち投げ（的当て） バレーボール：個人スキルテストⅡおよびゲーム③	食品衛生と私たちについて具体的な例をもとに理解する。やりの特性を理解して投げる。バレーボールの基礎的な技能を測るスキルテスト
		8週	保健：働くことと健康 陸上競技：やり投、基礎練習、立ち投げ（的当て）、クロスステップ～投げ（水平投げ） バレーボール：総合練習およびトーナメント戦	働くことと健康について身近な問題として理解する。長いものを投げる事の難しさをする。試しの投げ。ラケットスポーツの特性を理解することと用器具の準備片付け
	2ndQ	9週	保健：労働災害と健康 陸上競技：やり投、記録測定（試しのトライアル） ラケットスポーツ：卓球、バドミントンのリーグ編成およびルール理解と実践	労働災害と健康について具体的な事例をあげて理解する。試しの投てき（目標設定） ラケットスポーツでのラリー継続。試しのゲーム（ラリー継続回数）
		10週	保健：健康的な職業生活 陸上競技：やり投、基礎練習、補助付き立ち投げ、全助走～投げ ラケットスポーツ：ラリーの継続、試しのゲーム（ハーフコートシングルス）	健康的な職業生活を身近な問題として理解する。助走の意味を理解し、投げにつなげる練習ラリーからスマッシュの流れをつくる練習①ゲームを楽しむ。相互審判の実施
		11週	保健：保健・医療サービスとその活用 陸上競技：やり投、記録測定 トライアル① ラケットスポーツ：ラリーからのスマッシュおよびリーグ戦①	保健・医療サービスについて理解し、活用できるようにする。やり投げの記録測定① 試技3 相互審判の実施（安全確認）ゲームを楽しむ。自分に合う作戦を練る。相互審判の実施
		12週	保健：医薬品の制度とその活用 陸上競技：やり投、記録測定 トライアル② 軽スポーツ：総合練習①およびリーグ戦②	医薬品の制度を理解し、活用できるようにする。やり投げの記録測定② 前回の記録を越える 試技3 相互審判の実施（安全確認）ゲームを楽しむ。自分に合う作戦を練る。相互審判の実施
		13週	保健：骨と筋肉について 陸上競技：150m前半走、150m後半走、試しのトライアル ラケットスポーツ：総合練習②およびリーグ戦③	骨と筋肉について自分の身体を通して理解する。300m走のタイム設定（ペースを考えて走る）走。ゲームを楽しむ。相手を想定した作戦を練る。相互審判の実施
		14週	保健：文化としてのスポーツ 陸上競技：300m走、記録測定 ラケットスポーツ：個人スキルテスト②およびリーグ戦④	スポーツを文化として理解する。自分の特性を考慮したペースで目標記録に挑戦する。総合的な技能テスト測定。ゲームを楽しむ。相互審判の実施
		15週	保健：期末試験 陸上競技：予備日（雨天時バレーボール）ラケットスポーツ：総合練習③およびリーグ戦⑤	環境問題および自らの身体に関する理解度試験を行い、評価する。 雨天時の予備日ゲームを楽しむ。相手を想定した作戦を練る。相互審判の実施
		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
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	