

木更津工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)		授業科目	保健体育IB	
科目基礎情報							
科目番号		0038		科目区分	一般 / 必修		
授業形態		講義		単位の種別と単位数	履修単位: 1		
開設学科		電子制御工学科		対象学年	1		
開設期		後期		週時間数	2		
教科書/教材		現代高等保健体育					
担当教員		坂田 洋満,清野 哲也,田川 浩子					
到達目標							
1.日常的に自己の体調管理を行い、授業を受けるために必要なコンディションを維持することができる。また、担当教員や仲間と協力し、主体的かつ安全に活動を実行できる。 2.各種スポーツ種目や実技テストを通して、自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図ることができる。また、陸上競技、球技、持久走、トレーニング等の基礎的技術を習得し、ルールを理解してゲームや記録測定を実行できる。 3.保健で取り上げられた各項目の基礎知識について説明できる。							
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		課題である種目の運動に対して、体力・技能の向上と関連知識の獲得に向けた取り組みが積極的に行える。		課題である種目の運動に対して、体力・技能・知識の向上を図る取り組みができる。		課題である種目の運動に対して、体力・技能・知識の向上を図る取り組みができない。	
評価項目2		自己やチームの課題をみつけ、必要な取り組みや工夫を考え取り組むことができる。		自己やチームの課題に取り組むことができる。		自己やチームの課題に取り組むことができない。	
評価項目3		運動種目の特性とルールを理解してプレーができ、審判や記録による授業の運営ができる。		運動種目の特性とルールを理解してプレーができる。		運動種目の特性とルールを理解できておらず、プレーヤーとして適切な判断ができない。	
評価項目4		集団における自己の役割を自覚し、周りへの働きかけにより授業運営やチーム力の向上に貢献できる。		集団における自己の役割を自覚し、能力に応じた貢献ができる。		集団における自己の役割が自覚できない。	
評価項目5		運動・ゲームを構成する基本的な技術が身につくこと、効率的に発揮して運動を展開できる。		運動・ゲームを構成する基本的な技術が身につくこと。		運動・ゲームを構成する基本的な技術が身についていない。	
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要		体育実技と保健の講義を行う。 体育実技では、各種スポーツ種目の基礎的技術の習得とルールの理解を通して、それぞれのスポーツの特性を理解する。また、スポーツを通じた仲間との関わりの中で協調性やコミュニケーション能力を養う。さらにスポーツを生活の中に取り入れるための知識・技能・態度を身につける。 保健の講義では、生涯にわたる健康の保持増進に必要な基礎的内容を学ぶ。					
授業の進め方・方法		体育実技は、主にグラウンド及び体育館で行う。準備運動に続いて、その日の主要課題を行う。 保健の講義は、主に教室で行う。					
注意点		・授業内において、各種目に関する実技テストおよび保健分野の筆記テストを実施し評価する。 ・授業への参加状況を60%、運動技能及び保健の成績を40%として総合評価する。 ・日常的に体調管理をしっかり行い、良い身体コンディションで授業に臨むこと。また、他者への十分な配慮を行い真面目に取り組むこと。 ・授業計画や評価方法は、天候等の事情により変更することがありうる。 ・実技の授業時には、学校指定の体育ジャージ・Tシャツ・体育館シューズを着用すること。 ・安全面に注意するとともに、体調不良時には必ず担当教員に申し出ること。 ・体育・スポーツ分野および保健衛生分野に関する時事問題に関心を持ち、それらについて自分なりの考えを持っておくこと。					
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		
後期	3rdQ	1週	授業のガイダンス 陸上競技(短距離走)		保健体育 I Bの履修内容を把握し、履修上の注意点について理解できる。 短距離走の基本技術を理解し、動き方を意識して運動することができる。		
		2週	陸上競技(短距離走・ハードル走)		短距離走・ハードル走の基本技術を理解し、動き方を意識して運動することができる。		
		3週	陸上競技(短距離走・ハードル走)		短距離走・ハードル走の練習方法について理解し、個々の能力を向上させることができる。目的の距離や区間を全力で走りきることができる。		
		4週	陸上競技(短距離走・ハードル走)		短距離走・ハードル走の基本技術を理解し、実践するとともに、記録の向上に向けて、個々の能力をさらに向上させることができる。		
		5週	陸上競技(走幅跳)		走幅跳の基本技術について理解し、助走・踏切準備動作・踏切・空中動作・着地等の一連の動作を実践できる。		
		6週	陸上競技(走幅跳)		走幅跳の基本技術について理解を深め、助走・踏切準備動作・踏切・空中動作・着地等の技能の向上を目指すことができる。		
		7週	陸上競技(走幅跳)		走幅跳の基本技術について理解を深め、助走・踏切準備動作・踏切・空中動作・着地等の技能を向上させることができる。		

		8週	中間試験(実技テスト) 陸上競技	実技テストにより、各陸上競技種目の基本技術習得状況を把握する。
	4thQ	9週	持久走	設定距離を粘り強く走りきり体力向上を図ることができる。
		10週	持久走	設定距離を他者のペースを意識して走りきり体力向上を図ることができる。
		11週	トレーニング・球技等	トレーニング方法に関する理解を深め、基礎体力の向上を図ることができる。球技の基本技術を習得し、ゲームで実践することができる。
		12週	トレーニング・球技等	トレーニング方法に関する理解を深め、基礎体力の向上を図ることができる。球技の基本技術を習得し、ゲームで実践することができる。
		13週	保健(運動と健康・食事と健康・トレーニング理論)	各分野の基本的内容が理解できる。
		14週	保健(運動と健康・食事と健康・トレーニング理論)	各分野の基本的内容が理解できる。
		15週	実技分野および保健分野の試験に関する確認	試験の内容について再認識できる。
		16週		

評価割合							
	運動技能	保健	相互評価	参加状況（取り組み）	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	30	10	0	60	0	0	100
基礎的能力	30	10	0	60	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