

石川工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)		授業科目	保健体育 I	
科目基礎情報							
科目番号		20051		科目区分		一般 / 必修	
授業形態		実験・実習・実技		単位の種別と単位数		履修単位: 2	
開設学科		電子情報工学科		対象学年		1	
開設期		通年		週時間数		2	
教科書/教材		アクティブスポーツ総合版（大修館書店）		その他、図書館に多数の関連書籍がある。			
担当教員		北田 耕司,岩竹 淳					
到達目標							
【陸上競技】 1. 陸上競技に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。 2. 自己の持つ力を最大限に発揮することができる。 3. 標準記録をクリアできる。 4. ルールを理解し説明できる。 【バドミントン】 5. ラリーを続けることができる。 6. ルールを理解しゲームができる。 【トレーニング科学】 7. 筋の種類と構造、活動様式を理解し説明できる。 8. 筋のエネルギー代謝特性を理解し説明できる。 【バレーボール】 9. 確実なサーブとレシーブができる。 10. ルールを理解しゲームができる。 【バスケットボール】 11. ルールを理解し、ゲームを楽しむことができる 【保 健】 12. 飲酒と喫煙の害を理解し説明できる。 13. 性の意味を理解し説明できる。							
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	
到達目標項目 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11		ルールを理解するとともに、運動の技術的、体力的および戦術的な構造を把握して運動に取り組むことができる。		ルールを理解して運動に取り組むことができる。		ルールを理解できず運動に取り組むことが困難である。	
到達目標項目7, 8, 12, 13		健康の保持および増進に必要な知識を身につけ、自己または他者に実践することができる。		健康の保持および増進に必要な知識を身につけ、自己実践することができる。		健康の保持および増進に必要な知識を身につけることが困難である。	
学科の到達目標項目との関係							
本科学習目標 1 本科学習目標 3							
教育方法等							
概要		保健体育は技術者としてはもとより、人間としてより良い生活を実践していくための基礎学力および国際社会を多面的に捉える教養を身につける。個人の健康の保持増進に努めると共に、幅広い視点から社会性を見につけ、意欲的かつ実践的に運動課題の解決に取り組む姿勢を育成する。					
授業の進め方・方法		理解を深めるため、必要に応じてレポートや課題を課すことがある。 【MCC対応】Ⅶ 汎用的技能,Ⅷ 態度・志向性					
注意点		前期は雨天時にバレーボールを実施する。 学校指定の服装を着用すること。体育館に入るときは必ず学校指定の室内シューズに履きかえること。 障害防止等安全上の観点より、実技授業中は携帯電話の保持やアクセサリ類の着用を禁ずる。 怪我等身体的事由により規定の種目が受講できない場合は、適宜レポート課題を課す。 課題のレポートは期限内に必ず提出すること。 【評価方法・評価基準】成績の評価基準として50点以上を合格とする。 前期実技試験，前期末筆記試験，後期実技試験，後期末筆記試験を実施した上で下記の割合で前期末と学年末の成績を算出する。 前期末：実技試験（70％），期末筆記試験（30％） 後期末：実技試験（60％），期末筆記試験（30％），レポート（10％） 学年末：前期評価と後期評価の平均					
テスト							
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	オリエンテーション・スポーツテスト（屋内種目）		授業における各種の注意点について理解できる。 スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。		
		2週	スポーツテスト（屋外種目 50m走・ハンドボール投）		スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。		
		3週	スポーツテスト（屋内種目 シャトルランテスト）		スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。		
		4週	陸上競技	短距離走（1）	短距離走に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。		
		5週	陸上競技	短距離走（2）	自己の持つ力を最大限に発揮できる。		
		6週	陸上競技	跳 躍（1）	跳躍に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。		
		7週	陸上競技	跳 躍（2）	自己の持つ力を最大限に発揮できる。		
		8週	陸上競技	投 擲（1）	投擲に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。		
	2ndQ	9週	陸上競技	投 擲（2）	自己の持つ力を最大限に発揮できる。		
		10週	陸上競技	長距離走	長距離走に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。		

後期		11週	バドミントン	サーブ, ラリー練習	確実なサーブとラリーができる。
		12週	バドミントン	ゲーム	ルールを理解しゲームができる。
		13週	バドミントン	テスト	実技テスト課題を達成できる。
		14週	保 健	飲酒と喫煙を考える	飲酒と喫煙の害を理解し説明できる。
		15週	前期復習		前期の授業内容を振り返り、理解し説明できる。
		16週			
	3rdQ	1週	バレーボール	パス, レシーブ練習	確実なパスとレシーブができる。
		2週	バレーボール	サーブ, レシーブ練習	確実なサーブとレシーブができる。
		3週	バレーボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		4週	バレーボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		5週	バレーボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		6週	バレーボール	テスト	実技テスト課題を達成できる。
	4thQ	7週	トレーニング科学	筋力トレーニングの基礎	筋の種類と構造、活動様式を理解し説明できる。
		8週	トレーニング科学	トレーニングの原理・原則	トレーニングの原理・原則を理解し説明できる。
		9週	トレーニング科学	エネルギー供給系 1	筋のエネルギー代謝特性を理解し説明できる。
		10週	トレーニング科学	エネルギー供給系 2	筋のエネルギー代謝特性を理解し説明できる。
		11週	バスケットボール	パス・ドリブル基礎練習	確実なパスとドリブルができる。
		12週	バスケットボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		13週	バスケットボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		14週	保 健	性を考える	性の意味を理解し説明できる。
		15週	後期復習		後期の授業内容を振り返り、理解し説明できる。
		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
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	
			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	
			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	
		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	
			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	
			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	
		情報収集・活用・発信力	デジタルツールを含む種々の手段や各種メディアを活用し、情報を収集できる。	3	
			信頼性・妥当性・有効性などを考慮しながら情報を検証・評価できる。	3	
			自己及び他者の権利に配慮し、適切な方法を用いて情報を活用し、効果的に情報発信できる。	3	
		思考力	複合的な事象や出来事を分析できる。	3	
			情報や主張を批判的に検証できる。	3	
			情報や主張を説得的に提示するための方法を考えることができる。	3	
		課題発見力・問題解決力	直面している事象や出来事を分析して、対応すべき問題を特定できる。	3	
			現状を分析した上で、実現すべき理想との乖離（ギャップ）の中に含まれる課題を把握できる。	3	
			問題の解決、理想の実現のために達成すべき目標を設定し、また、具体的な行動案を検討できる。	3	
	基盤的資質・能力	自己理解	自分の経験や活動を振り返り、自分の考え方や価値観などを認知できる。	3	
			自己理解に基づき必要な対応や行動を検討できる。	3	
		主体性	自分が果たすべき役割や行動について認識できる。	3	
			自分が果たすべき役割や行動を実践できる。	3	
		自己管理と責任ある行動	自分に求められる役割や行動を把握し、確認できる。	3	
			やるべきことを実行するための具体的行動や計画を考えることができる。	3	
			自分に求められる役割や行動を実践し、その過程や結果の振り返りができる。	3	
		倫理観	自分の判断や行動、及びそれらがもたらす結果や影響について、倫理的観点から検討、評価できる。	3	
			自分の判断や行動の基盤となる倫理観を振り返り、表現できる。	3	
		キャリアデザイン	自分の体験や行動を振り返り、自分の特性や強みを把握できる。	3	

評価割合

実技試験	筆記試験	課題・小テスト	合計
------	------	---------	----

総合評価割合	65	30	5	100
基礎的能力	0	0	0	0
専門的能力	0	0	0	0
分野横断的能力	65	30	5	100