

小山工業高等専門学校		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		0003		科目区分		一般 / 必修	
授業形態		講義・実技		単位の種別と単位数		履修単位: 2	
開設学科		電気電子創造工学科		対象学年		1	
開設期		通年		週時間数		2	
教科書/教材		特になし。必要に応じて準備する。					
担当教員		長田 朋樹,佐藤 悠樹					
到達目標							
【前期】 【後期】 1. 運動に適した服装や態度の重要性を理解した上で、各種目について興味を持ちながら、自主的かつ意欲的に活動に取り組むことができる。 また、事前の準備や事後の片付けを含めて安全に留意しながら活動することができる。 2. 各運動種目の実践を通じて、自己の体力水準や技能、自己の課題を認識しながら運動に取り組み、体力の維持・向上を図ることができる。 3. スポーツおよび保健の知識について理解し説明することができる。							
【前期】 4－1. 陸上競技の短距離・ハードル競技・リレー競技、バレーボールおよび水泳の基本的技術を習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら、速い記録に挑戦することや仲間と競い合う“楽しさ”やコミュニケーションを取りながら全員でボールをつなげる“ラリーの楽しさ”などを感じながら運動に親しむことができる。							
【後期】 4－2. 陸上競技の中距離・跳躍競技、投てき競技・バスケットボールの基本的技術を習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら、記録に挑戦することや仲間と競い合う“楽しさ”やコミュニケーションを取りながらシュートなどの基本技術を段階的に習得することの“楽しさ”などを感じながら運動に親しむことができる。							
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	
【前期】 【後期】 評価項目 1		遅刻，早退，見学および欠席がなく，運動に適した服装を着用し，自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができる。		遅刻，早退，見学および欠席が少ないことや，運動に適した服装を着用し，概ね自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができる。		遅刻，早退，見学および欠席が少ないことや，運動に適した服装を着用し，概ね自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができない。	
【前期】 【後期】 評価項目 2		自己の体力水準，基本的技能や自己の課題を認識しながら，体力の維持増進を図ることができる。		自己の体力水準，基本的技能や自己の課題を認識しながら，概ね体力の維持増進を図ることができる。		自己の体力水準，基本的技能や自己の課題を認識しながら，概ね体力の維持増進を図ることができない。	
【前期】 【後期】 評価項目 3		スポーツおよび保健の知識について興味を持って理解し説明することができる。		スポーツおよび保健の知識について概ね理解し説明することができる。		スポーツおよび保健の知識について概ね理解し説明することができない。	
【前期】 【後期】 評価項目 4		各種目における基本的技術を習得し，スキルテストの課題をクリアすることができる。また，基本的技術をゲームの中で活かすことができる。		各種目における基本的技術を習得し，スキルテストの課題をクリアすることができる。		各種目における基本的技術を習得し，スキルテストの課題をクリアすることができない。	
【前期】 評価項目 5		陸上競技の短距離・ハードル競技・リレー競技，バレーボールおよび水泳などの基本的技術を習得し，ルールを基に自主的・積極的にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また，各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。		陸上競技の短距離・ハードル競技・リレー競技，バレーボールおよび水泳などの基本的技術を概ね習得し，ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また，各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。		陸上競技の短距離・ハードル競技・リレー競技，バレーボールおよび水泳などの基本的技術を概ね習得し，ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができない。また，各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができない。	
【後期】 評価項目 5		陸上競技の中距離・跳躍競技・投てき競技およびバスケットボール競技などの基本的技術を習得し，ルールを基に自主的・積極的にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また，各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。		陸上競技の中距離・跳躍競技・投てき競技およびバスケットボール競技などの基本的技術を概ね習得し，ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また，各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。		陸上競技の中距離・跳躍競技・投てき競技およびバスケットボール競技などの基本的技術を概ね習得し，ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができない。また，各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができない。	
学科の到達目標項目との関係							
学習・教育到達度目標 ⑥							
教育方法等							
概要		体育理論を理解しながら体育実技の実践を通じて、基本的技能の習得や体力の向上および運動に親しむための能力・態度を養う。また、健康科学の学習を通じて、自らが生涯にわたって健康・安全で活力ある生活を送るための基礎知識を習得する。総合的には、心身の健全な発達を養う。					
授業の進め方・方法		【前期・後期】 ・天候の状況によっては、室内種目と屋外種目のシラバス内容を変更して実施することがある。 ・必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。 ・期末試験において講義内容についてテストを実施する。 ・授業は実技を中心に実施するが、保健に関する講義も行う。 評価割合：実技(スキルテスト、パフォーマンスの状況)：25% 定期試験：25% 授業への参加度(授業態度、スポーツマンシップの実践、日常の参加状況など)：45% その他：5%					

注意点	【前期】 【後期】 1. 欠席が多くならないように注意すること。 2. 遅刻3回で、1時間分の欠課としてカウントする。 3. 実技では、学校指定のジャージ、Tシャツ、短パンおよび運動靴を必ず着用すること。 4. 授業時の無駄な私語、身勝手な行動、申告がない途中退出、非協力的態度などについては「授業への参加度」から減点する。 5. クラスの週番または保健体育担当学生は、出席簿を持参すること。 6. 教員からの連絡手段としては、主にTeamsを利用して連絡する。 7. やむを得ない理由により見学しなければならない場合は、予め担当教員に申し出て相談すること。 なお、見学中には何かしらの課題に取り組むことで授業の一部に参加しているとみなすが、実技点の評価には含まない。 (※特定の運動が実施できない特別な理由などがある場合は、医療機関からの診断書の提出が必要な場合がある。ただし、公欠としては取り扱わない) 8. 前期は、水泳を実施するので、各自水着、水泳キャップおよびゴーグルを用意しておくこと。(3年間使用) ☆保健体育は、実験実習同様に出席をして活動することが前提条件となる ※学年末評価は、前期担当者と後期担当者それぞれの評価を平均して算出する。 ※授業1回目のオリエンテーションで説明する保健体育の規定欠課数を超える者については、追加課題または再試験の対象とする場合がある。 ・通年で14～15時間(7～7.5コマ)までの欠課の場合は、学年末に再試験の対象とする。 ・通年で10～13時間(5～6.5コマ)までの欠課の場合は、学年末に追加課題の対象とし、課題提出をもって最大65点を目安とした評価とする。 ※再試験は、規定により欠課数が15時間(7.5コマ)を超えている場合は実施しない。				
	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、講義(飲酒、喫煙と健康について)	・授業の流れの確認 ・飲酒、喫煙と健康に関する知識の習得
			2週	陸上競技 短距離(歩行、走行の基本、走り方のコツ)	・基本的技術の習得
3週			短距離(変形ダッシュ、スタートダッシュの仕方)	・基本的技術の習得	
4週			短距離(スタートダッシュの練習、50m-100mの記録計測)	・基本的技能の習得 ・基本ルールの確認と実践・測定	
5週			短距離(スタートダッシュの練習、50m-100mの記録計測)	・基本的技術の習得 ・基本ルールの確認と実践・測定	
6週			新体力テスト	・自己体力の確認、測定	
7週			新体力テスト ハードルの練習(走り方、飛び方、ルールなど)	・自己体力の確認、測定 ・基本的技能の習得	
8週			ハードルの練習(走り方、飛び方、ルールなど) 60mハードルの実践	・基本的技術の習得 ・基本ルールの確認と実践・測定	
2ndQ		9週	60mハードルの実践 リレー競技(バトンパスの方法と実践)	・基本的技術の習得 ・基本ルールの確認と実践	
		10週	バレーボール(パス練習)	・基本的技能の習得	
		11週	バレーボール(パス練習、サーブ練習)	・基本的技能の習得	
		12週	バレーボール(パス練習・ミニゲーム、審判法)、水泳	・基本的技能の習得 ・基本ルールの確認と実践	
		13週	バレーボール スキルチェック、水泳	・基本的技能の習得 ・スキルテストの実施	
		14週	バレーボール スキルチェック、水泳	・基本的技能の習得 ・スキルテストの実施	
		15週	講義(飲酒、喫煙と健康について)	・飲酒、喫煙と健康に関する知識の習得	
		16週			
後期	3rdQ	1週	オリエンテーション、講義(感染症・エイズとその予防について)	授業の流れや成績評価について理解する。 感染症・エイズとその予防に関する知識の習得	
		2週	陸上競技(中距離・跳躍・投擲)①:記録の測定(1500m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ)	今現在の自身の能力について理解する。	
		3週	陸上競技(中距離・跳躍・投擲)②:跳躍技術の概説と練習、ニコニコペースの理論と実践	跳躍技術について理解する。 ニコニコペースについて理解し、実践することが出来る。	
		4週	陸上競技(中距離・跳躍・投擲)③:投擲技術の概説と練習、ランニングエコノミーの理論と実践	投擲技術について理解する。 ランニングエコノミーについて理解し、実践することが出来る。	
		5週	陸上競技(中距離・跳躍・投擲)④:ICTを活用した跳躍動作の分析、ベース戦略の理論と実践	跳躍動作を分析することが出来る。 ベース戦略について理解し、実践することが出来る。	
		6週	陸上競技(中距離・跳躍・投擲)⑤:ICTを活用した投動作の分析、インターバルトレーニングの理論と実践	投動作を分析することが出来る。 インターバルトレーニングについて理解し、実践することが出来る。	
		7週	陸上競技(中距離・跳躍・投擲)⑥:自分自身の課題点に合わせてトレーニングをデザインする	跳躍・投擲・中距離のそれぞれの課題点に合わせて、自分自身でトレーニングをデザインすることが出来る。	
		8週	陸上競技(中距離・跳躍・投擲)⑦:記録の測定(1500m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ)	記録会で練習の成果を発揮できる。	
	4thQ	9週	バスケットボール競技①:ボールに慣れる(コーディネーショントレーニング、ボールハンドリング、ドリブル、パス)	ボールハンドリングやドリブルを通してボールに慣れることが出来る。	
		10週	バスケットボール競技②:基礎練習、スキルテストの概説、レイアップシュートができるようになる	スキルテストについて理解し、レイアップシュートが出来る。	

		11週	バスケットボール競技③：基礎練習，スキルテストの概説，レイアップシュートの練習，ゴール下のシュートができるようになる	スキルテストについて理解し，ゴール下のシュートが出来る。
		12週	バスケットボール競技④：基礎練習，レイアップシュートの練習，ゴール下のシュート練習，フリースローシュートができるようになる	フリースローシュートが出来る。
		13週	バスケットボール競技⑤：基礎練習，各種シュート練習，1対1の実践	1対1のスキルを理解し，体現できる。
		14週	バスケットボール競技⑥：スキルテストの実施，2対2・3対3の実施	これまでの練習の成果を発揮できる。 2対2，3対3のスキルを理解し，体現できる。
		15週	バスケットボール競技⑦：基礎練習，各種シュート練習，ミニゲーム	基本技術のドリブル、パス、シュートができ、スピーディなゲームが出来る。
		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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後12,後13,後14,後15
			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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後12,後13,後14,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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後12,後13,後14,後15
		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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15
			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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15

				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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15
		情報収集・活用・発信力	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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15
		思考力	思考力	複合的な事象や出来事を分析できる。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15
				情報や主張を批判的に検証できる。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15
				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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15
		課題発見力・問題解決力	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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15

				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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15
				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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15
	基盤的資質・能力	自己理解	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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後15
				自己理解に基づき必要な対応や行動を検討できる。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後15
		主体性	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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後15
				自分が果たすべき役割や行動を実践できる。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後15

		自己管理と責任ある行動	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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後15
				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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後15
				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。	2	前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後15

評価割合							
	期末試験	実技	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	25	25	0	45	0	5	100
基礎的能力	25	25	0	45	0	5	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