

|  |  |  |   |   |        |
|--|--|--|---|---|--------|
| 仙台高等専門学校   |  | 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   | 0002   |  | 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: 3   |        |
| 開設学科   | 総合工学科 I 類  |  | 対象学年  | 1   |        |
| 開設期  | 通年   |  | 週時間数  | 前期:2 後期:4   |        |
| 教科書/教材   | 保健: 衛藤隆(ほか)著『現代高等保健体育』(大修館書店)・体育: 高橋建夫(ほか)編著『ステップアップ高校スポーツ』(大修館書店)   |  |   |   |        |
| 担当教員   | 東畑 陽介, 古内 孝明, 兼村 裕介  |  |   |   |        |
| 到達目標   |  |  |   |   |        |
| 【保健】1. 心や体のしくみを理解し、生涯を通じた健康づくりについて理解することができる。2. 社会環境と健康を関連づけて考え、社会生活と健康づくりにつながりがあることについて理解することができる。<br>【体育】1. 授業で扱われるスポーツ種目のルールやマナー、特性を理解することができる。2. 授業に積極的に参加し、安全に配慮しながら仲間との活動を楽しむことができる。3. 授業で扱われるスポーツ種目の基礎的な技能を習得し、試合で実践することができる。 |  |  |   |   |        |
| 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   |   |        |
| 保健   | 学習した保健内容を理解し、自己の健康維持に向けた健康管理方法を構築し、実践している。   | 学習した保健内容を理解している。自己の生活に健康管理が必要なことを認識している。 | 学習した保健内容を理解しておらず、自己の健康維持にも注意を払っていない。                            |   |        |
| 基礎的能力  | 各種目のスポーツを理解し、身体を使用して正確に実施することができる。   | 各種目のスポーツを理解し、実施することができる。                 | 各種目のスポーツを理解することができない。   |   |        |
| 汎用的技能  | 自ら進んで体育授業に取り組み、リーダーシップをとることができる。   | クラスメイトと協力して体育授業に取り組むことができる。              | 体育授業に取り組むことができない。   |   |        |
| 態度・志向性   | 決められたルールを守り、主体的に責任をもった行動ができる。  | 決められたルールを守り、指示されたことを責任をもって行える。           | ルールや指示を守ることができない。   |   |        |
| 学科の到達目標項目との関係  |  |  |   |   |        |
| 学習・教育到達度目標 4 技術者として社会的役割や責任を自覚して行動する姿勢   |  |  |   |   |        |
| 教育方法等  |  |  |   |   |        |
| 概要   | 現代を生きる青少年の心身の健康に関わる問題を広く取り上げ、自らの健康の保持増進に必要な基礎的知識と実践の力を学ぶ。また、生涯を通じた心身の健康の保持・増進に役立つ身近なスポーツに取り組み、それぞれのスポーツの特性を理解する。さらに、自己の身体に対する認識と共に、共に取り組む仲間との関わり方(社会的スキル)を学ぶ。  |  |   |   |        |
| 授業の進め方・方法  | 【保健】講義形式の授業を中心に、できる限り学生の考えや意見を発表してもらう予定である。教科書はガイドラインとして扱い、教科書を勉強するのではないことを認識し、ノートをまとめること。<br>「事前学習」: 教科書の項目を一読し、内容を理解すること。質問する場所を確認しておくこと。<br>「事後学習」: ノートを復習し、資料の問題に解答しておくこと。<br>【体育】身体活動を中心に授業をおこなう。<br>「事前学習」: 自己の体調を確認し、身体活動にむけて準備を行うこと。<br>「事後学習」: 行った活動について、自ら振り返り、今後の活動に役立てる様にしておくこと。 |  |   |   |        |
| 注意点  | 【体育】体育は身体活動による学習であり、ほとんどのスポーツは他者と共通の空間と時間を共有することで成立する。保健で学んだ内容(体調管理等)を実践する場としての意義もある。また、授業へは推奨体操着またはそれに準じる服装で参加することが必須である。革靴やブーツ・サンダル等での参加は認めない。体育技能課題について合格できない場合、体育としての点数が、60点未満となるので、注意すること。  |  |   |   |        |
| 授業の属性・履修上の区分   |  |  |   |   |        |
| <input checked="" type="checkbox"/> アクティブラーニング   |  | <input type="checkbox"/> ICT 利用          |   | <input type="checkbox"/> 遠隔授業対応   |        |
| <input type="checkbox"/> 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                                       | 【体育】 ガイダンス, スポーツテスト (1)   | 【体育】 授業の年間計画と受講上のルールを理解することができる。体力の構成要素について理解することができる。握力・長座体前屈の実施および測定ができる。 |        |
|  | 2週   | 【体育】 スポーツテスト (2)                         | 【体育】 反復横とび・上体起こし・立ち幅とびの実施および測定ができる。                             |   |        |
|  | 3週   | 【体育】 スポーツテスト (3)                         | 【体育】 50m走・ハンドボール投げ・20mシャトルランの実施および測定ができる。自身の体力の特徴について考えることができる。 |   |        |
|  | 4週   | 【体育】 スポーツの体験 (1)                         | 【体育】 今年度行うスポーツを体験することにより、ルールや体の動かし方などを理解し、実施することができる。           |   |        |
|  | 5週   | 【体育】 スポーツの体験 (2)                         | 【体育】 今年度行うスポーツを体験することにより、ルールや体の動かし方などを理解し、実施することができる。           |   |        |
|  | 6週   | 【体育】 ソフトボール (1)                          | 【体育】 ボールを捕球する。相手に投球する動作が行える。                                    |   |        |
|  | 7週   | 【体育】 ソフトボール (2)                          | 【体育】 バットを使い、正確に打撃ができるようになる。                                     |   |        |
|  | 8週   | 【体育】 ソフトボール (3)                          | 【体育】 クラスメイトと協力して、ソフトボールの試合を行える。                                 |   |        |
|  | 2ndQ   | 9週                                       | 【体育】 ソフトボール (4)   | 【体育】 クラスメイトと協力して、ソフトボールの試合を行える。   |        |
|  | 10週  | 【体育】 ソフトボール (5)                          | 【体育】 クラスメイトと協力して、ソフトボールの試合を行える。                                 |   |        |

|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
| 後期  | 3rdQ   | 11週  | 【体育】 フライングディスク (1)                                  | 【体育】 フライングディスクの特徴を理解し、狙ったところにディスクを飛ばせるようになる。                               |
|     |  | 12週  | 【体育】 フライングディスク (2)                                  | 【体育】 ルールを理解し、フライングディスクゴルフを行える。   |
|     |  | 13週  | 【体育】 フライングディスク (3)                                  | 【体育】 クラスメイトとチームを組んで、アルティメットを行える  |
|     |  | 14週  | 【体育】 フライングディスク (4)                                  | 【体育】 クラスメイトとチームを組んで、アルティメットを行える  |
|     |  | 15週  |   |  |
|     |  | 16週  | 【体育】 フライングディスク (5)                                  | 【体育】 クラスメイトとチームを組んで、アルティメットを行える  |
|     | 4thQ   | 1週   | 【保健】 ガイダンス・健康の考え方と成り立ち<br>【体育】 スポーツテスト (1)          | 【保健】 保健授業で学習することを確認し、理解する。<br>【体育】 クラスメイトと協力し、スポーツテストを実施することができる。          |
|     |  | 2週   | 【保健】 私たちの健康の姿・生活習慣病の予防と回復<br>【体育】 スポーツテスト (2)       | 【保健】 健康という状態を学び、自身の健康について考えることができる。<br>【体育】 クラスメイトと協力し、スポーツテストを実施することができる。 |
|     |  | 3週   | 【保健】 がんの原因と予防・がんの治療と回復<br>【体育】 スポーツテスト (3)          | 【保健】 がんについての正しい知識を習得している。<br>【体育】 クラスメイトと協力し、スポーツテストを実施することができる。           |
|     |  | 4週   | 【保健】 運動と健康・食事と健康・休養・睡眠と健康<br>【体育】 フットサル (1)         | 【保健】 生活習慣と健康の関連について理解する。<br>【体育】 フットサルのルールを理解する。                           |
|     |  | 5週   | 【保健】 喫煙と健康・飲酒と健康・薬物乱用と健康<br>【体育】 フットサル (2)          | 【保健】 日常生活における健康を害する危険について理解する。<br>【体育】 パスされたボールをトラップして相手にパスすることができる。       |
|     |  | 6週   | 【保健】 精神疾患の特徴・精神疾患の予防・精神疾患からの回復<br>【体育】 フットサル (3)    | 【保健】 精神疾患について理解する。<br>【体育】 ゴールの狙ったところにシュートを打ち、得点することができる。                  |
|     |  | 7週   | 【保健】 現代の感染症・感染症の予防・性感染症・エイズとその予防<br>【体育】 フットサル (4)  | 【保健】 感染症および性感染症について理解する。<br>【体育】 ボールをコントロールして、リフティングが10回以上できるようになる。        |
|     |  | 8週   | 【保健】 健康に関する意思決定・行動選択・健康に関する環境づくり<br>【体育】 フットサル (5)  | 【保健】 健康に関する環境づくりについて理解する。<br>【体育】 クラスメイトと協力して、フットサルのゲームを実施する。              |
|     |  | 9週   | 【保健】 事故の現状と発生要因・安全な社会の形成・交通における安全<br>【体育】 フットサル (6) | 【保健】 事故に対する特徴や危険性を理解する。<br>【体育】 クラスメイトと協力して、フットサルのゲームを実施する。                |
|     |  | 10週  | 【保健】 応急手当の意義とその基本・日常的な応急手当・心肺蘇生法<br>【体育】 フットサル (7)  | 【保健】 応急手当の重要性を理解し、基礎を習得する。<br>【体育】 クラスメイトと協力して、フットサルのゲームを実施する。             |
| 11週 | 【保健】 ライフステージと健康・思春期と健康<br>【体育】 バドミントン・卓球 (1)   | 【保健】 ライフステージと思春期の特徴について理解する。<br>【体育】 バドミントンと卓球のルールを理解する。                   |   |  |
| 12週 | 【保健】 性意識と性行動の選択・妊娠。出産と健康<br>【体育】 バドミントン・卓球 (2) | 【保健】 性意識や妊娠、出産について理解する。<br>【体育】 パートナーとラリーを30秒以上続けられるようになる。                 |   |  |
| 13週 | 【保健】 避妊法と人工妊娠中絶<br>【体育】 バドミントン・卓球 (3)          | 【保健】 避妊法と人工妊娠中絶についての知識と習得する。<br>【体育】 クラスメイトと協力してバドミントン、卓球の試合を実施する (シングルス)。 |   |  |
| 14週 | 【保健】 総復習<br>【体育】 バドミントン・卓球 (4)                 | 【保健】 現在まで学習した範囲の総復習を行う。<br>【体育】 クラスメイトと協力してバドミントン、卓球の試合を実施する (ダブルス)。       |   |  |
| 15週 | 【保健】 後期期末試験                                    |  |   |  |
| 16週 | 【保健】 試験の返却と解説、まとめ<br>【体育】 バドミントン・卓球 (5)        | 【保健】 返却された答案を確認し、間違えた箇所を再学習する。<br>【体育】 クラスメイトと協力してバドミントン、卓球の試合を実施する (選択)。  |   |  |

### 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                       |     |
|         | 基盤的資質・能力 | 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。 | 3   |

### 評価割合

|        | 試験 | 授業実技・レポート | 合計  |
|--------|----|-----------|-----|
| 総合評価割合 | 50 | 50        | 100 |
| 認知的領域  | 0  | 30        | 30  |
| 情意的領域  | 0  | 10        | 10  |
| 技能的領域  | 0  | 10        | 10  |

|      |    |   |    |
|------|----|---|----|
| 保健分野 | 50 | 0 | 50 |
|------|----|---|----|