

|                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----|
| 八戸工業高等専門学校                                                                                              |             | 開講年度                                                                                                                                                                                                                                                                        | 令和05年度 (2023年度)           |                                       | 授業科目                                                       | 保健体育 I A(0241)                               |     |
| 科目基礎情報                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 科目番号                                                                                                    |             | 1E17                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           | 科目区分                                  |                                                            | 一般 / 必修                                      |     |
| 授業形態                                                                                                    |             | 実技                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           | 単位の種別と単位数                             |                                                            | 履修単位: 1                                      |     |
| 開設学科                                                                                                    |             | 産業システム工学科電気情報工学コース                                                                                                                                                                                                                                                          |                           | 対象学年                                  |                                                            | 1                                            |     |
| 開設期                                                                                                     |             | 春学期(1st-Q),夏学期(2nd-Q)                                                                                                                                                                                                                                                       |                           | 週時間数                                  |                                                            | 1st-Q:2 2nd-Q:2                              |     |
| 教科書/教材                                                                                                  |             | ACTIVE SPORTS (大修館)                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 担当教員                                                                                                    |             | 川端 良介                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 到達目標                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| ・ 授業計画に明示されている運動スキルを習得し、各運動の競技運営と管理ができる<br>・ 新型コロナウイルスに感染しない方法、感染したときに重症化するリスクを軽減させるための免疫力を高める運動方法を理解する |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 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                                                                                                   |             | 授業計画に明示されている運動スキルを理解・習得し、自主的に各運動の競技運営と管理ができる                                                                                                                                                                                                                                |                           | 授業計画に明示されている運動スキルを習得し、各運動の競技運営と管理ができる |                                                            | 授業計画に明示されている運動スキルを習得がみられず、各運動の競技運営と管理ができていない |     |
| 評価項目2                                                                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 評価項目3                                                                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| ディプロマポリシー DP1◎ ディプロマポリシー DP5 ○<br>地域志向 ○                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 教育方法等                                                                                                   |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 概要                                                                                                      |             | 【開講学期】通年<br>文部科学省新体力テストの実施を通して、生体の測定技術を理解し、人間工学の基礎技術を体得する。種々の競技種目の学習から、生涯教育としての体育の重要性を認識し、その基礎知識と基礎技術を体得する。                                                                                                                                                                 |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 授業の進め方・方法                                                                                               |             | 1年次においては、主としてバレーボールと柔道の特性について理解し、技能と審判法を習得できるようにする。導入においては、十分なストレッチング、コンディショニングを実施し傷害予防とする。主運動では、用具の安全を確認し、実技の展開に入る。終わりに、環境を整え、次回への動機づけにする。各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて自主的、継続的に運動ができる資質や能力を兼ね備えた技術者を育てる。 |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 注意点                                                                                                     |             | Tシャツ、ジャージの着用、ピアス、ネックレス、指輪等をはずすなど、個人及び集団の安全に配慮し、率先して運動ができるよう留意すること。                                                                                                                                                                                                          |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| 授業の属性・履修上の区分                                                                                            |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                       |                                                            |                                              |     |
| <input 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                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・ オリエンテーション (教室)          |                                       | ・ 保健体育における授業の流れを理解する<br>・ 体育施設の場所を把握する                     |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 2週                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・ バレーボール (パス)             |                                       | ・ オーバーパス、アンダーパスの方法を理解する、実践する                               |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 3週                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・ バレーボール (パス、サーブ)         |                                       | ・ オーバーパス、アンダーパスを実践する、習得する<br>・ サーブを安定して相手コートに入れる           |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 4週                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・ バレーボール (スキルテスト1)        |                                       | ・ オーバーパス、アンダーパスの現在の実力を知る                                   |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 5週                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・ 文部科学省新体力テスト (室内種目)      |                                       | ・ 学生が自身の体力について把握する                                         |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 6週                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・ 文部科学省新体力テスト (屋外種目)      |                                       | ・ 学生が自身の体力について把握する                                         |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 7週                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・ 文部科学省新体力テスト (持久走)       |                                       | ・ 学生が自身の体力について把握する                                         |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 8週                                                                                                                                                                                                                                                                          | 新体力テストコンピュータ処理作業          |                                       | ・ 学生が自身の体力について把握する                                         |                                              |     |
|                                                                                                         | 2ndQ        | 9週                                                                                                                                                                                                                                                                          | バレーボール (ネット越しパス・サーブ)      |                                       | ・ ネット越しパスを実践する、習得する<br>・ サーブを安定して相手コートに入れる                 |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 10週                                                                                                                                                                                                                                                                         | バレーボール (円陣パス・サーブ)         |                                       | ・ 円陣パスを実践する、習得する<br>・ サーブを安定して相手コートに入れる                    |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 11週                                                                                                                                                                                                                                                                         | バレーボール (スキルテスト2)          |                                       | ・ 対人とのオーバーパス、アンダーパスの現在の実力を知る                               |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 12週                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水泳 (水流、水に慣れる、浮き沈み)        |                                       | ・ 水の中に長時間いることになれる<br>・ 息継ぎをできるようにする                        |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 13週                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水泳 (ばた足、かえる足、ブレスト)        |                                       | ・ 実践的な泳法を身につけることで次週の泳力テストに向けての準備を行う                        |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 14週                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水泳 (総合練習と泳力評価)            |                                       | ・ 学生が自身の泳力について把握する                                         |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 15週                                                                                                                                                                                                                                                                         | 達成度評価アンケート<br>新体力テストの結果返却 |                                       | ・ 新体力テストの結果を返却することで、自身の体力について把握し、今後どのような運動をしなければならないかを理解する |                                              |     |
|                                                                                                         |             | 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                                                                                                 | 態度・志向性(人間力) | 態度・志向性                                                                                                                                                                                                                                                                      | 態度・志向性                    | 周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。       |                                                            | 1                                            |     |
|                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           | 自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができる。          |                                                            | 1                                            |     |

|  |  |  |                                                              |   |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------|---|--|
|  |  |  | 目標の実現に向けて計画ができる。                                             | 1 |  |
|  |  |  | 目標の実現に向けて自らを律して行動できる。                                        | 1 |  |
|  |  |  | 日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。                                | 1 |  |
|  |  |  | 社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。                              | 1 |  |
|  |  |  | チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。                                  | 1 |  |
|  |  |  | チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。 | 1 |  |
|  |  |  | 当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。                               | 1 |  |
|  |  |  | チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。                                   | 1 |  |
|  |  |  | リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。                                    | 1 |  |
|  |  |  | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 1 |  |
|  |  |  | リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている             | 1 |  |
|  |  |  | 法令やルールを遵守した行動をとれる。                                           | 1 |  |
|  |  |  | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                      | 1 |  |

#### 評価割合

|         | 新体力テスト | スキルテスト | 平素の学習状況等 | 合計  |
|---------|--------|--------|----------|-----|
| 総合評価割合  | 20     | 40     | 40       | 100 |
| 基礎的能力   | 20     | 40     | 40       | 100 |
| 専門的能力   | 0      | 0      | 0        | 0   |
| 分野横断的能力 | 0      | 0      | 0        | 0   |