

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 旭川工業高等専門学校                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            | 開講年度                            | 令和05年度 (2023年度)                                  |                                 | 授業科目                                                                    | 健康体育Ⅱ                                   |  |
| 科目基礎情報                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 科目番号                                                                                                       | 022                                                                                                                                                                                                                                        |                                 | 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: 2                         |                                                                         |                                         |  |
| 開設学科                                                                                                       | 機械システム工学科 (2021年度以降入学者)                                                                                                                                                                                                                    |                                 | 対象学年                                             | 2                               |                                                                         |                                         |  |
| 開設期                                                                                                        | 通年                                                                                                                                                                                                                                         |                                 | 週時間数                                             | 2                               |                                                                         |                                         |  |
| 教科書/教材                                                                                                     | プリント・VTR                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 担当教員                                                                                                       | 小西 卓哉,阿羅 功也                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 到達目標                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 1.互いに協力し合い、主体的に運動課題に取り組むことができる。<br>2.自己の能力に応じて、運動における基本技術の習得や体力向上を目指すことができる。<br>3.自分や周囲の安全に留意して活動することができる。 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 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                                                               |                                         |  |
| 評価項目1                                                                                                      | 準備・活動の場面において、自己および仲間のとるべき行動を判断し、適切に働きかけながら、主体的に活動できる。                                                                                                                                                                                      |                                 | 準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断し、仲間と協力しながら活動できる。       |                                 | 準備・活動の場面において、自己のとるべき行動を判断できない。仲間との協力や活動への自主的な参加ができない。                   |                                         |  |
| 評価項目2                                                                                                      | 自己の能力を理解し、適切な運動技能、運動強度を判断し、技術や体力を高めることができる。                                                                                                                                                                                                |                                 | 教員が指示した運動課題に従い、運動の基本技術や体力を身につけることができる。           |                                 | 教員の指示に従わず、運動の基本技術や体力を身につけることができない。                                      |                                         |  |
| 評価項目3                                                                                                      | 自己や周囲の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動や、周囲への声かけができる。                                                                                                                                                                                           |                                 | 自己の安全に留意しながら活動し、必要に応じて危険を回避する行動を取ることができる。        |                                 | 教員の指示に従わず、運動の基本技術や体力を身につけることができない。                                      |                                         |  |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 機械システム工学科の教育目標⑥ 本科の教育目標⑤                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 教育方法等                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 概要                                                                                                         | さまざまなスポーツ種目の基本技術習得と経験を通して、生涯に渡って自主的に運動・スポーツ活動を実践する態度と能力を養成する。また合理的な運動学習によって社会性や公正な態度を身につけさせる。                                                                                                                                              |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 授業の進め方・方法                                                                                                  | 自分自身の体力レベルを確認した上で、各種目とも基本技術を習得しそれを簡易ゲームや正規のゲームで活用できるように練習方法等を工夫しながら授業を進める。また、本学年においてはクロスカントリースキーも種目に取り入れ、地域特性でもあるウィンタースポーツにも親しんでもらえるように授業を進める。                                                                                             |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 注意点                                                                                                        | 授業に際しては、安全面への配慮から必ず運動に適した服装で参加をすること。怪我の防止のために装飾品は外すこと。集団スポーツにおいては、チームワークの大切さを理解し、チームでの役割を考えチームプレーを心掛けて積極的に参加をすること。個人スポーツにおいては、勝利ばかりに固執するのではなく相手を尊敬し、認めたくうえでゲーム運営ができること。前期において、女子学生のテニスだけの選択を可能とする。女子学生がテニスのみ選択した場合は、2回目の実技テストの結果を評価の対象とする。 |                                 |                                                  |                                 |                                                                         |                                         |  |
| 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                              | 新体力診断テスト①<br>長座体前屈、反復横とび、握力、上体起し、立ち幅跳び、20mシャトルラン |                                 | ・自己の体力水準を知り、今後の体力づくりの目標を立てることができる。                                      |                                         |  |
|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | 2週                              | 新体力診断テスト②<br>長座体前屈、反復横とび、握力、上体起し、立ち幅跳び、20mシャトルラン |                                 | ・自己の体力水準を知り、今後の体力づくりの目標を立てることができる。                                      |                                         |  |
|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | 3週                              | サッカー①<br>基本技術の練習<br>ボールタッチ・パス・トラップ<br>ミニゲーム      |                                 | ・味方への正確なパスができる。<br>・ゲームに必要なルールが理解できる。                                   |                                         |  |
|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | 4週                              | サッカー②<br>基本技術の練習<br>キック・シュート<br>ミニゲーム            |                                 | ・インサイドキックができる。<br>・強いシュートをゴール枠に入れることができる。<br>・ゲームに必要なルールが理解できる。         |                                         |  |
|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | 5週                              | サッカー③<br>基本技術の練習<br>ドリブル・スローイン<br>ミニゲーム          |                                 | ・緩急を付けたドリブルをすることができる。<br>・ゲームに必要なルールが理解できる。<br>・オフフェンスとディフェンスの役割が理解できる。 |                                         |  |
|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | 6週                              | サッカー④<br>実戦へ向けてのステップ                             |                                 | ・基礎技術を実践にて表現することができる。<br>・フォーメーションを理解できる。                               |                                         |  |
|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | 7週                              | サッカー⑤<br>レフェリーの経験<br>(実技テスト・ゲーム評価)               |                                 | ・審判を実際に経験してみる。                                                          |                                         |  |
|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            | 8週                              | サッカー⑥<br>リーグ戦の実施                                 |                                 | ・これまでに学んだ知識・技能を生かして、安全・公正にリーグ戦を行うことができる。                                |                                         |  |
|                                                                                                            | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                       | 9週                              | 喫煙と健康 (座学)                                       |                                 | ・タバコの有害成分が、喫煙者、非喫煙者に及ぼす影響を考えることができる。                                    |                                         |  |

|    |      |     |                                                                                      |                                                                                           |
|----|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 後期 |      | 10週 | 新体力診断テスト②<br>(2) 50m走、ハンドボール投げ<br>テニス①<br>(1) 基本技術の練習<br>グリップ・スタンス・グラウンドストローク<br>ゲーム | ・自己の体力水準を知り、今後の体力づくりの目標を立てることができる。<br>・基本のグリップ、スタンスから、フォアが打てる。<br>・マナー、ルールを理解し、簡易ゲームができる。 |
|    |      | 11週 | テニス②<br>グリップ・スタンス・グラウンドストローク<br>ゲーム                                                  | ・基本のグリップ、スタンスから、フォアが打てる。<br>・マナー、ルールを理解し、簡易ゲームができる。                                       |
|    |      | 12週 | テニス③<br>サーブ・スマッシュ<br>ゲーム                                                             | ・サーブを打つことができる。<br>・スマッシュを打つことができる。<br>・マナー、ルールを理解し、簡易ゲームができる。                             |
|    |      | 13週 | テニス④<br>サーブ・スマッシュ<br>ゲーム                                                             | ・サーブを打つことができる。<br>・スマッシュを打つことができる。<br>・マナー、ルールを理解し、簡易ゲームができる。                             |
|    |      | 14週 | テニス⑤<br>(2) 実戦プレーの基礎練習<br>ダブルスのフォーメーション<br>ゲーム                                       | ・基本的ポジションとフォーメーションができる。<br>安全に配慮して、ゲームを行なうことができる。                                         |
|    |      | 15週 | テニス⑥<br>実技テスト・ゲーム評価                                                                  | 基本のグリップ、スタンスから、フォアが打てる。<br>・マナー、ルールを理解し、安全に配慮して、ゲームを行なうことができる。                            |
|    |      | 16週 |                                                                                      |                                                                                           |
|    | 3rdQ | 1週  | バレーボール①<br>(1) 基本技術の練習<br>パス・サーブ<br>ゲーム                                              | ・ボールをコントロールすることができる。<br>・オーバーハンド・サーブを打つことができる。<br>・安全に配慮してゲームを行なうことができる。                  |
|    |      | 2週  | バレーボール②<br>スパイク・ブロック<br>ゲーム                                                          | ・基本ステップ・ジャンプから高い位置でボールを扱うことができる。<br>・安全に配慮してゲームを行なうことができる。                                |
|    |      | 3週  | バレーボール③<br>スパイク・ブロック<br>ゲーム                                                          | ・高い打点でボールにヒットすることができる。<br>・向かってくるボールを阻止することができる。<br>・安全に配慮してゲームを行なうことができる。                |
|    |      | 4週  | バレーボール④<br>セティング・ルール<br>ゲーム                                                          | ・スパイクのテンポの違いを理解することができる。<br>・ゲームに必要なルールを理解することができる。                                       |
|    |      | 5週  | バレーボール⑤<br>(2) 実戦プレーの基礎練習<br>ポジション<br>レシーブフォーメーション<br>ゲーム                            | ・基本ポジションの役割がわかる。<br>・ブロックと連携した、レシーブポジションがわかる。<br>・基本ポジションを意識したゲームをすることができる。               |
|    |      | 6週  | バレーボール⑥<br>ゲーム<br>(実技テスト・ゲーム評価)                                                      | ・基本ステップ・ジャンプから高い位置でボールを扱う、高い打点でボールにヒットすることができる。<br>・基本ポジションを意識したゲームをすることができる。             |
|    |      | 7週  | 飲酒と健康・薬物乱用と健康（座学）                                                                    | ・アルコールの一气飲みなどが体に及ぼす影響を理解できる。<br>・薬物乱用が体や精神に及ぼす影響を理解することができる。                              |
|    |      | 8週  | バスケットボール①<br>(1) 基本技術の練習<br>各種パス、ドリブル<br>ゲーム（ハーフコート）                                 | ・セットシュート、レイアップシュートができる。                                                                   |
|    |      | 9週  | バスケットボール②<br>シュート<br>ゲーム（ハーフコート）                                                     | ・セットシュート、レイアップシュートができる。                                                                   |
|    |      | 10週 | バスケットボール③<br>シュート<br>ゲーム（ハーフコート）                                                     | ・セットシュート、レイアップシュートができる。                                                                   |
|    |      | 11週 | バスケットボール④<br>(2) 実戦プレーの基礎練習<br>カットインプレイ、スクリーンプレイ、<br>ディフェンス                          | ・チームで協力して攻撃・守備ができる。<br>連携した攻撃や守備をゲームで行なうことができる。                                           |
|    |      | 12週 | バスケットボール⑤<br>カットインプレイ、スクリーンプレイ、<br>ディフェンス                                            | チームで協力して攻撃・守備ができる。<br>・連携した攻撃や守備をゲームで行なうことができる。                                           |
|    |      | 13週 | バスケットボール⑥<br>(3) オールコートゲーム<br>(実技テスト・ゲーム評価)                                          | ・バックパスや3ポイントシュート等のルールを理解し、<br>審判することができる。                                                 |
|    |      | 14週 | 歩くスキー①<br>(1) ガイダンス<br>(2) 基本技術の練習<br>バスカング走法・推進滑走                                   | ・寒冷地特有のスポーツに理解を深めることができる。<br>(基本技術)<br>・バスカング走法 推進滑走ができる。<br>・安全に留意して滑走することができる。          |
|    |      | 15週 | 歩くスキー②<br>(3) 自然の地形を利用したクロスカントリーコース走                                                 | ・自然の起伏のあるコースを滑走することができる。<br>・自然の起伏に留意して安全に滑走することができる。                                     |
|    |      | 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               | 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。                                                                   | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 目標の実現に向けて自らを律して行動できる。                                                              | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 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。                                                        | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 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。                       | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 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。                                                     | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 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。                                                         | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 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。                                                                 | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                                            | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 技術が社会や自然に及ぼす影響や効果を認識し、技術者が社会に負っている責任を挙げることができる。                                    | 1 |  |
|  |                 |                 |                 | 自身の将来のありたい姿(キャリアデザイン)を明確化できる。                                                      | 1 |  |
|  |                 |                 |                 | その時々で自らの現状を認識し、将来のありたい姿に向かっていくために現状に必要な学習や活動を考えることができる。                            | 1 |  |
|  |                 |                 |                 | キャリアの実現に向かって卒業後も継続的に学習する必要性を認識している。                                                | 1 |  |
|  |                 |                 |                 | これからのキャリアの中で、様々な困難があることを認識し、困難に直面したときの対処のありかた(一人で悩まない、優先すべきことを多面的に判断できるなど)を認識している。 | 1 |  |
|  |                 |                 |                 | コミュニケーション能力や主体性等の「社会人として備えるべき能力」の必要性を認識している。                                       | 1 |  |
|  | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 公衆の健康、安全、文化、社会、環境への影響などの多様な観点から課題解決のために配慮すべきことを認識している。                             | 1 |  |
|  |                 |                 |                 | 経済的、環境的、社会的、倫理的、健康と安全、製造可能性、持続可能性等に配慮して解決策を提案できる。                                  | 1 |  |

## 評価割合

|         | ゲーム・試合評価 | 実技テスト | 相互評価 | 態度 | ポートフォリオ | その他 | 合計  |
|---------|----------|-------|------|----|---------|-----|-----|
| 総合評価割合  | 50       | 20    | 0    | 0  | 0       | 30  | 100 |
| 基礎的能力   | 0        | 20    | 0    | 0  | 0       | 0   | 20  |
| 専門的能力   | 0        | 0     | 0    | 0  | 0       | 0   | 0   |
| 分野横断的能力 | 50       | 0     | 0    | 0  | 0       | 30  | 80  |