

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 I
科目基礎情報						
科目番号	021		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	システム制御情報工学科（2021年度以降入学 者）		対象学年	1		
開設期	通年		週時間数	2		
教科書/教材	プリント・VTR 等					
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。 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。 3. 自己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。		安全に留意しながら活動することができない。	
学科の到達目標項目との関係						
システム制御情報工学科の教育目標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、生涯に渡って主体的に運動・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	前期はバレーボール・ソフトボール、後期は卓球・フットサルの歴史・特性・マナー・ルール等を学び、基本技術を習得してゲームを経験し、自主的に練習やゲームを運営できるようにする。また、後期において保健と運動して、体力トレーニングプログラムの実践を行い、自らの健康・体力の維持・増進をはかるための実践力を育成する。					
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、認めたくてゲーム運営ができること。体力トレーニングプログラムの実践においては、自らの体力の状態を知り、無理のないトレーニングを心がけ、特にトレーニング機器使用時には安全に十分気をつけること。					
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	ガイダンス・新体力テスト①（握力・長座体前屈）		・生涯スポーツの基本的考え方、カリキュラム、授業に際しての心得を理解することができる。 ・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	新体力テスト②（上体起こし・反復横跳び）		・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	新体力テスト③（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。	
		4週	バレーボール①		・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスを正確に行うことができる。 ・基本のパスを用いてゲームを行うことができる。 ・イン、アウトの判定、基本的な反則を理解し、相互審判をし、ゲームを進めることができる。 ・安全に配慮したゲーム運営・進行をすることができる。	
		5週	バレーボール②		・アンダーハンドやフローターなど、各種サーブを正確に打つことができる。 ・基本のサーブ、パスを用いてゲームを行うことができる。	
		6週	バレーボール③		・サーブレシーブフォーメーションやスパイクレシーブフォーメーションを理解し、攻撃につなげることができる。 ・ポジションに関わる反則（ポジショナルフォールト、バックアタック等）を理解し、ゲームをすることができる。	
		7週	バレーボール④		・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。	
		8週	健康体育・座学「性について」①		・性に関するトラブルについて深く考える ・思春期の心と身体の特徴を理解する	
	2ndQ	9週	新体力テスト④50m走・ハンドボール投げグラウンドの説明		・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。	

後期		10週	バレーボール⑥	・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。
		11週	バレーボール⑦実技テスト	・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。
		12週	ソフトボール①	用具の使用方法・安全確認 バッティングの基本的動作について理解を深める
		13週	ソフトボール②	・正しいボールの握り方ができる。 ・基本のスローイング、キャッチングができる。 ・正しいバットグリップと構えができる。
		14週	ソフトボール③	・各ポジションの守備位置がわかる。 ・チームで作戦を立て、ゲームにいかすことができる。
		15週	健康体育・座学「性について」②	・性に関するトラブルについて深く考える ・思春期の心と身体の特徴を理解する
		16週	モルック①	他国の文化スポーツに触れる・ルールを理解しゲームを実行できる。
	3rdQ	1週	フットサル①	・フットサルの技術的特性を理解し、各種キックを正確に行うことができる。 ・トウと足の裏をつかつてのボールコントロールが出来る。 ・基本的なルールを理解し、相互審判をし、ゲームを進めることができる。 ・安全に配慮したゲーム運営・進行をすることができる。
		2週	フットサル②	・ボールをコントロールしながら、シュートにつなげることができる。 ・1対1のオフェンスとデフェンスの方法が理解できる。
		3週	フットサル③	・コートバランスを意識しながらプレーができる。 ・ゴールクリアランス、キックインが理解できる。
		4週	フットサル④	・これまでに学んだ知識・技能を生かして安全・公正に実技テストやリーグ戦を行うことができる。
		5週	卓球①	・卓球の技術的特性や基本的ルールが理解できる。 ・正しいグリップができる。(ペンホルダー、シェイクハンド) ・各種打法の打ち方が理解できる。 ・基本的なルールを理解し、相互審判をし、ゲームを進めることができる。
		6週	卓球②	・各種打法やサーブの打ち方が理解できる。 ・各種ストロークを用いてシングルスゲームができる。
		7週	卓球③	・各種打法やサーブの打ち方が理解できる。 ・各種ストロークを用いてシングルスゲームができる。
		8週	卓球④	・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。
		9週	健康体育・座学「健康とトレーニング」①	運動の意義を理解する・健康管理について理解する トレーニング計画を作成する
		10週	トレーニング実践①	・無理のないトレーニングを心がけ、トレーニングマシン使用時には安全に十分気をつけて活動することができる。 ・「健康とトレーニング」①の授業で作成したトレーニングプログラムを実践し、自己の体力の向上に前向きに取り組むことができる。
		11週	健康体育・座学「健康とトレーニング」②	トレーニング計画の反省をもとに、再度計画を立てる。 トレーニングの原理原則を理解する。
		12週	トレーニング実践②	・「健康とトレーニング」②の授業で作成したトレーニングプログラムを実践し 自己の体力の向上に前向きに取り組むことができる。
		13週	トレーニング実践③	・トレーニング実践①・②の反省から作成したトレーニングプログラムを実践し自己の体力の向上に前向きに取り組むことができる。
		14週	健康体育・座学「健康とトレーニング」③	・3回のトレーニング実践を振り返り、自己の体力向上の目標を立てることができる。目標をもとに自主的にトレーニングを実践していくことができる。
		15週	競技選択①	・事前に学んだ知識・技術を基に、運動に取り組むことができる。 ・構成されたグループで、練習・試合等についてどのように行つか検討し、自主的・計画的に活動することができる。 ・安全に配慮した運営・進行をすることができる。
		16週	競技選択②	・事前に学んだ知識・技術を基に、運動に取り組むことができる。 ・構成されたグループで、練習・試合等についてどのように行つか検討し、自主的・計画的に活動することができる。 ・安全に配慮した運営・進行をすることができる。

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	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	実技テスト等	レポート	口頭発表	ポートフォリオ	合計
総合評価割合	50	20	30	0	0	100
基礎的能力	0	20	0	0	0	20
専門的能力	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	50	0	30	0	0	80