

八戸工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	保健体育ⅠA(0241)	
科目基礎情報							
科目番号	1Z17			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環境都市・建築デザインコース			対象学年	1		
開設期	前期			週時間数	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 ・ 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 地域志向 ○							
教育方法等							
概要	【開講学期】春学期週2時間、夏学期週2時間 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。						
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	・ 新型コロナウイルスについて知る ・ 運動（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）		・ 新型コロナウイルスに感染する原因を理解する ・ 新型コロナウイルスに感染したときに重症化のリスクを軽減させる免疫力について理解する		
		2週	・ 有酸素運動の原理について知る ・ 運動（有酸素運動）		・ なぜ体脂肪を落とすためには有酸素運動が必要かを理解する ・ 有酸素運動はどのくらいの運動強度で行う必要があるかを理解する		
		3週	・ 筋力トレーニングの原理について知る ・ 運動（筋力トレーニング）		・ 筋力を高めるためにはどのような運動が必要かを理解する ・ 筋力を高めるためにはどのくらいの運動強度で行う必要があるかを理解する		
		4週	・ ストレッチの原理について知る ・ 運動（筋力トレーニング）		・ ストレッチはどのような種類があるかを知る ・ 目的に合わせたストレッチの方法を理解する		
		5週	・ 30m走における走スピード変化を測定する		・ 簡単な動画の分析方法を知る		
		6週	・ 動画を利用して筋パワーに関する項目の測定を行う		・ 簡単な動画の分析方法を知る ・ 走スピードと筋パワーの関連について知る		
	2ndQ	7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 ・ サーブを安定して相手コートに入れる		
		8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		
		9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		
		10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		
		11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		
		12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		
		13週	バレーボール（ネット越しパス、サーブ）		・ ネットを挟んだオーバーパス、アンダーパスを実践すること安定したパスがより必要であることを理解する		
		14週	バレーボールスキルテスト		・ 学生が自身のバレーボールのオーバーハンドパス、アンダーハンドパスの実力を把握する		
		15週	達成度評価アンケート 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っ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	遠隔授業内のテスト	課題提出	合計
総合評価割合	20	20	20	12	28	100
基礎的能力	20	20	20	12	28	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0