

一関工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)	授業科目	保健体育Ⅲ
科目基礎情報					
科目番号	0096	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: 2		
開設学科	未来創造工学科 (一般科目)	対象学年	3		
開設期	通年	週時間数	2		
教科書/教材	最新保健体育/COLOR WIDE SPORT				
担当教員	安倍 健太郎				
到達目標					
①各種の運動を通して運動技能を身に付けることができる。 ②運動の楽しさを実感し、自分の健康や安全に対して関心を持つことができる。 ③主体的な種目の選択により、生涯にわたって運動に楽しめる資質を身につけることができる。					
【教育目標】 B,E					
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		
①各種の運動を通して運動技能を身に付けることができる。	各種の運動を通して運動技能を高く身に付けることができる。	各種の運動を通して運動技能を身に付けることができる。	各種の運動を通して運動技能を身に付けることができない。		
②運動の楽しさを実感し、自分の健康や安全に対して関心を持つことができる。	運動の楽しさを実感し、自分の健康や安全に対して高く関心を持つことができる。	運動の楽しさを実感し、自分の健康や安全に対して関心を持つことができる。	自分の健康や安全に対して関心を持つことができない。		
③主体的な種目の選択により、生涯にわたって運動に楽しめる資質を身につけることができる。	主体的な種目の選択により、生涯にわたって運動に楽しめる資質を高く身につけることができる。	主体的な種目の選択により、生涯にわたって運動に楽しめる資質を身につけることができる。	生涯にわたって運動に楽しめる資質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					
教育方法等					
概要	各種の運動を通して運動技能を身に付けると共に、運動の楽しさを実感し、自分の健康や安全に対して関心を持つ。また主体的な種目の選択により、生涯にわたって運動に楽しめる資質を身につける。				
授業の進め方・方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服装や体育館用シューズは学校指定のものを身につける。</li> <li>・実技実施不可能の学生に対し、見学者として考慮することがある。</li> <li>・安全については常に心がけ、怪我のないよう留意する。</li> </ul>				
注意点	<p>【事前学習】 授業項目に対応する教科書・参考書の内容を事前に読んでおくこと。また、前回の学習内容についての確認をしておくこと。</p> <p>【評価方法・評価基準】 保健体育の成績はスキルテスト等(70%)、学習状況「活動量・態度・姿勢」(30%)で評価する。詳細は第1回目の授業で告知する。種目別、教材別に到達スキルを設定し、達成度の程度を評価する。総合成績60点以上を単位修得とする。</p> <p>【感染症対策の注意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体調不良時には教員にすぐに相談すること。</li> <li>・授業前後の手洗いを徹底する。</li> <li>・運動中はマスクを外しても構わない。</li> <li>・授業の際はマスクを保管する袋を各自持参する。</li> </ul> <p>【遠隔授業の際の注意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎回の授業の出席はgoogleformにて行います。こちらの入力を忘れてしまうと出席がつかないので、忘れずに入力するようにしてください。</li> <li>・課題の提出はmoodleに提出します。使い方はオリエンテーションで説明しますが、ログインして使用できる状態にしておいてください。</li> <li>・評価は毎回の出席、課題の提出によって行います。</li> <li>・活動を行う際は、周りの安全を確保し怪我に気をつけて行うようにしてください。</li> <li>・体調不良の際は、無理をしないでください。</li> <li>・遠隔の体育の授業を行う際は、学校指定のジャージでなくてもかまいませんが、動きやすい服装で受講してください。(ジーパン、チノパン、パジャマ等はNG.)</li> <li>・水分補給が出来るように、手の届くところに水筒等を準備してください。</li> <li>・運動を行う際は、窓を開けるなどして換気の良い部屋で行うようにしてください。</li> </ul>				
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	授業の概要について理解する。	
		2週	トレーニング①	効果的なトレーニングの方法、理論を理解することができ自主的に実施することができる。	
		3週	トレーニング②	効果的なトレーニングの方法、理論を理解することができ自主的に実施することができる。	
		4週	保健 (食事と健康)	健康的な食生活について理解することができる。	
		5週	体育理論 (運動・スポーツの文化的特徴)	運動が人間にとってどのような役割を果たしているか、理解することができる。	
		6週	トレーニング③	効果的なトレーニングの方法、理論を理解することができ自主的に実施することができる。	
		7週	トレーニング④	効果的なトレーニングの方法、理論を理解することができ自主的に実施することができる。	
		8週	体育理論 (運動・スポーツの学び方)	自分に適したトレーニングの方法について理解することができる。	
	2ndQ	9週	ウォーキング・ジョギング	自らの体力にあったペースで、長い距離を走ることができる。	
		10週	ウォーキング・ジョギング	自らの体力にあったペースで、長い距離を走ることができる。	
		11週	体育理論 (運動・スポーツの学び方)	運動の上達過程について理解することができる。	

		12週	体育理論（運動・スポーツの学び方）	運動の上達過程について理解することができる。
		13週	トレーニング⑤	効果的なトレーニングの方法、理論を理解することができる。でき自主的に実施することができる。
		14週	保健（生涯を通じる健康）	生涯の各段階における健康についての課題を理解する。
		15週	まとめ	前期の授業の確認を行う。
		16週		
後期	3rdQ	1週	体づくり運動	手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができる。
		2週	体づくり運動	手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と自主的に関わり合うことができる。
		3週	体カテスト	3年の体カテストの結果により、体力・運動能力の経年的変化を確認することができる。
		4週	体カテスト	3年の体カテストの結果により、体力・運動能力の経年的変化を確認することができる。
		5週	サッカー・フットサル	個人的技能と、集団的技能の内容と連携を理解することができる。
		6週	サッカー・フットサル	個人的技能と、集団的技能の内容と連携を理解することができる。
		7週	サッカー・フットサル	個人的技能と、集団的技能の内容と連携を理解することができる。
		8週	バレーボール	集団戦術を機能させる練習が実践できる。ルールおよび審判法を理解することができる。
	4thQ	9週	バレーボール	集団戦術を機能させる練習が実践できる。ルールおよび審判法を理解することができる。
		10週	バレーボール	集団戦術を機能させる練習が実践できる。ルールおよび審判法を理解することができる。
		11週	バレーボール	集団戦術を機能させる練習が実践できる。ルールおよび審判法を理解することができる。
		12週	バスケットボール	個人的技能と、集団的技能の内容と連携を理解することができる。
		13週	バスケットボール	個人的技能と、集団的技能の内容と連携を理解することができる。
		14週	バスケットボール	個人的技能と、集団的技能の内容と連携を理解することができる。
		15週	バスケットボール	個人的技能と、集団的技能の内容と連携を理解することができる。
		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	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	
			リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	2	
			適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	2	
			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	2	
			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	

#### 評価割合

	スキルテスト点	学習状況	合計
総合評価割合	70	30	100
総合評価	70	30	100