

小山工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)	授業科目	保健・体育 I (2年)
科目基礎情報					
科目番号	0017		科目区分	一般 / 必修	
授業形態	講義・実技		単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	機械工学科		対象学年	2	
開設期	通年		週時間数	2	
教科書/教材	特になし。				
担当教員	三原 大介, 前原 淳				
到達目標					
【前期】					
1. バレーボールのルール・審判法を理解し、トス、パス、レシーブ、サービスが出来、ゲームが出来る。					
2. ソフトボールのルール・審判法を理解し送球、捕球、投球が出来、ゲームが出来る。					
3. 水泳のクロール、平泳ぎ、背泳ぎで25mを泳ぐことが出来る。					
【後期】					
1. 運動に適した服装や態度の重要性を理解した上で、各種目について興味を持ちながら、自主的かつ意欲的に活動に取り組むことができる。また、事前の準備や事後の片付けを含めて安全に留意しながら活動することができる。					
2. 各運動種目の実践を通じて、自己の体力水準や技能、自己の課題を認識しながら運動に取り組み、体力の維持・向上を図ることができる。					
3. バドミントン、サッカーおよび陸上競技中距離などの基本的技術を習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、チームメイトとコミュニケーションを取り、種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。					
4. スポーツおよび保健の知識について理解し説明することができる					
ループリック					
		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	
【前期】 【後期】 評価項目 1		遅刻、早退、見学および欠席がなく、運動に適した服装を着用し、自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができる。	遅刻、早退、見学および欠席が少ないことや、運動に適した服装を着用し、概ね自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができる。	遅刻、早退、見学および欠席が少ないことや、運動に適した服装を着用し、概ね自主的かつ意欲的に授業活動に安全に取り組むことができない。	
【前期】 【後期】 評価項目 2		自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、体力の維持増進を図ることができる。	自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、概ね体力の維持増進を図ることができる。	自己の体力水準、基本的技能や自己の課題を認識しながら、概ね体力の維持増進を図ることができない。	
【前期】 【後期】 評価項目 3		バレーボール、ソフトボール、水泳、サッカー、バドミントンおよび陸上競技中距離などの基本的技術を習得し、ルールを基に自主的・積極的にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。	バレーボール、ソフトボール、水泳、サッカー、バドミントンおよび陸上競技中距離などの基本的技術を概ね習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができる。	バレーボール、ソフトボール、水泳、サッカー、バドミントンおよび陸上競技中距離などの基本的技術を概ね習得し、ルールを基にゲームを実践したり記録を測定したりすることができる。また、各種目の特性を理解しながら運動に親しむことができない。	
【前期】 【後期】 評価項目 4		各種目における基本的技術を習得し、スキルテストの課題をクリアすることができる。また、基本的技術をゲームの中で活かすことができる。	各種目における基本的技術を習得し、スキルテストの課題をクリアすることができる。	各種目における基本的技術を習得し、スキルテストの課題をクリアすることができない。	
学科の到達目標項目との関係					
学習・教育到達度目標 ⑥					
教育方法等					
概要	体育理論を理解しながら体育実技の実践を通じて、基本的技能の習得や体力の向上および運動に親しむための能力・態度を養う。また、健康科学の学習を通じて、自らが生涯にわたって健康・安全で活力ある生活を送るための基礎知識を習得する。総合的には、心身の健全な発達を養う。				
授業の進め方・方法	【前期】 ・ 授業方法は実技を中心に行う。 ・ 授業内容に応じて審判法、ルールについて課題を出し、解答の提出を求める。 【後期】 ・ 授業は実技を中心を実施するが、数回は保健に関する講義を行うことがある。 ・ 天候の状況によっては、室内種目と屋外種目の内容を変更して実施することがある。 ・ 必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。				
注意点	【前期】 学校指定の体操着、体育館シューズを着用すること。それ以外は認めない。用具は学校で用意する。自分のラケットを持参しても良い。体育着忘れは減点かつ実技参加は認めない。遅刻は減点、遅刻3回は、授業1回の欠席にする。各クラスの週番は、必ず授業前の用具の準備、連絡事項の伝達を行うこと。 【後期】 ◎保健体育は出席することが前提条件である（オリエンテーションで説明する保健体育の規定欠課数を超える者については追加課題を与えるか、評価の対象としない場合がある） 1. 第1回目の授業から運動できる準備をすること。 2. 実技では、学校指定のジャージ、Tシャツ、短パンおよび運動靴を必ず着用すること。それ以外は一切認めない。 3. 授業時の無駄な私語、身勝手な行動、途中退出および非協力的態度などをとる学生に対しては単位を与えない。 4. 週番は、授業前までに連絡事項を教員室まで聞きに来ること。また、クラスへの伝達、出席簿を持参すること。 5. 天候や進度状況により授業内容を入れ替えるなど一部変更することがある。				
授業計画					
		週	授業内容	週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	ソフトボール 準備体操、用具、服装、授業内容、評価等についての説明、送球、捕球の練習、整備体操	・ 授業の流れの確認 ・ 健康に関する知識の習得	
		2週	準備体操、守備、攻撃の基本、送球、捕球、投球の練習、整備体操	・ 基本的技能の習得	
		3週	準備体操、4つの班分け、走塁の練習、バットの持ち方、打撃の練習、整備体操	・ 基本的技能の習得	

2ndQ	4週	準備体操、ルール、審判の仕方の説明、ゲーム(2アウト交代制)、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
	5週	準備体操、ルール、審判の仕方の説明、ゲーム(3アウト交代制)、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
	6週	準備体操、基本技術の確認、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
	7週	新体カテスト	・ 新体カテストの実施	
	8週	水泳 注意事項、準備体操、(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ各25m以上)、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践 ・ スキルテストの実施	
	9週	バレーボール 準備体操、トス、パス、レシーブの基本、8つの班分け、班別の練習、整備体操	・ 基本的技能の習得	
	10週	準備体操、サーブ練習、トス、パス、レシーブ練習、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
	11週	準備体操、スパイクの基本、サーブ練習、スパイク練習、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
	12週	準備体操、サーブ、スパイク練習、ブロックの基本、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
	13週	準備体操、ルール、審判の仕方説明、サーブ練習、ゲーム、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
	14週	準備体操、ルールの確認、サーブ、スパイク練習、ゲーム、整備体操	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
	15週	準備体操、基本技術の確認、整備体操	・ スキルテストの実施	
	16週			
	3rdQ	1週	オリエンテーション	・ 授業の流れの確認 ・ 健康に関する知識の習得
		2週	サッカー (ボールの扱い方, パスの仕方, ミニゲーム)	・ 基本的技能の習得
		3週	サッカー (ボールの扱い方, パスの仕方, ミニゲーム)	・ 基本的技能の習得
4週		サッカー (ドリブルシュート練習, 守備練習, ミニゲーム)	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
5週		サッカー (ドリブルシュート練習, 守備練習, ミニゲーム)	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
6週		サッカー (ドリブルシュート練習, 守備練習, ミニゲーム)	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践	
7週		サッカー (ドリブルシュート練習, 守備練習, ミニゲーム, スキルテスト) 陸上競技 中距離 (1000m)	・ スキルテストの実施 ・ 基本的技能の習得 ・ 記録の測定	
8週		サッカー (スキルテスト) 陸上競技 中距離 (インターバル, 1000m)	・ スキルテストの実施 ・ 基本的技能の習得 ・ 記録の測定	
4thQ		9週	陸上競技 中距離 (インターバル, 1000m)	・ スキルテストの実施 ・ 記録の測定
		10週	陸上競技 中距離 (1000m) バドミントン (ラケットの扱い方, 用具の確認, さまざまな打ち方)	・ 記録の測定 ・ 基本的技能の習得
		11週	バドミントン (様々な打ち方, サーブ練習, ルールの確認, ミニゲーム)	・ 基本的技能の習得
		12週	バドミントン (様々な打ち方, サーブ練習, ルールの確認, ミニゲーム)	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践
		13週	バドミントン (審判法, リーグ戦)	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践
		14週	バドミントン (審判法, リーグ戦, スキルテスト)	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践 ・ スキルテストの実施"
		15週	バドミントン (審判法, リーグ戦, スキルテスト)	・ 基本的技能の習得 ・ 基本ルールの確認と実践 ・ スキルテストの実施"
		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	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。	2	
			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。	2	
			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。	2	
			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。	2	
			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。	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	
			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。	2	
			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で必要な学習や活動を考えることができる。	2	
			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。	2	
			高専で学んだ専門分野・一般科目の知識が、企業や大学等でのように活用・応用されるかを説明できる。	2	
			企業人として活躍するために自身に必要な能力を考えることができる。	2	
			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。	2	

評価割合

	試験	実技	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	0	40	0	10	0	50	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	0	0
専門的能力	0	40	0	10	0	50	100
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0