

小山工業高等専門学校		開講年度	令和04年度 (2022年度)		授業科目	保健・体育ⅠⅠⅠ	
科目基礎情報							
科目番号	0039			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	3		
開設期	通年			週時間数	2		
教科書/教材	特になし。必要に応じて準備する。						
担当教員	小原 侑己,長田 朋樹						
到達目標							
【前期・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. 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。							
【前期】 サッカー、卓球および水泳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取っ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、仲間同士で新しい技に挑戦するためにコミュニケーションを取ったり、戦術を立てて実践したりする“楽しさ”などを感じながら運動に親しむことができる。							
【後期】 軟式テニス、陸上競技持久走およびバスケットボール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、各種目の特性を理解しながら、速い記録に挑戦したり仲間と競い合う“楽しさ”や、コミュニケーションを取りながら攻撃と守備のバランスを考慮してゲームを実践する“楽しさ”などを感じながら運動に親しむことができる。							
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	
【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	スポーツ科学、スポーツ傷害、トレーニング原理、健康と栄養、オリンピック・パラリンピックおよびスポーツとドーピングの知識について興味を持って理解し説明することができる。			スポーツ科学、スポーツ傷害、トレーニング原理、健康と栄養、オリンピック・パラリンピックおよびスポーツとドーピングの知識について概ね理解し説明することができる。		スポーツ科学、スポーツ傷害、トレーニング原理、健康と栄養、オリンピック・パラリンピックおよびスポーツとドーピングの知識について概ね理解し説明することができない。	
【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。	
【前期】 評価項目 5	サッカー、卓球および水泳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取っ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、仲間とコミュニケーションと取って運動に親しむことができる。			サッカー、卓球および水泳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取っ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。		サッカー、卓球および水泳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取ったりすることができない。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。	
【後期】 評価項目 5	軟式テニス、陸上競技持久走およびバスケットボール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、仲間とコミュニケーションと取って運動に親しむことができる。			軟式テニス、陸上競技持久走およびバスケットボール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。		軟式テニス、陸上競技持久走およびバスケットボール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ない。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。	
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】 ・授業は実技を中心に実施するが、1回分は講義を行う。 ・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。 ・前期期末試験において講義内容についてテストを実施する。 【後期】 ・授業は実技を中心に実施するが、3回分は講義を行う。 ・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。 ・後期期末試験において講義内容についてテストを実施する。 ☆栃木県内または周囲の感染状況によっては、急遽シラバス内容を変更して実施することがある。 評価割合：実技(スキルテスト、スポーツマンシップの実践など)：25% 定期試験：25% 授業への参加度(授業態度、日常の参加状況、リーダーシップなど)：45% その他：5%			
注意点	【前期】 【後期】 1. 1コマ分の授業は講義を行う。 2. 遅刻3回で、1回分の欠課としてカウントする。 3. 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。 4. 授業時の無駄な私語、身勝手な行動、申告がない途中退出、非協力的態度などについては「授業への参加度」から減点する。 5. クラスの週番または保健体育担当学生は、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。 6. 教員からの連絡手段としては、主にTeamsを利用して連絡する。 7. やむを得ない理由により見学しなければならない場合は、予め担当教員に申し出て相談すること。 なお、見学中には何かしらの課題に取り組むことで授業の一部に参加しているとみなすが、実技点の評価には含まない。 (※特定の運動が実施できない特別な理由などがある場合は、医療機関からの診断書の提出が必要な場合がある) 8. 前期は、水泳を実施するので、各自水着、水泳キャップおよびゴーグルを用意しておくこと。(3年間使用) ☆保健体育は、実験実習同様に出席をして活動することが前提条件となる ※授業1回目の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 ※前期および後期球技大会の出席は、保健体育1回分の出席カウントに加える。 ※学年末評価は、前期担当者と後期担当者それぞれの評価を平均して算出する。 ※通年で14～15時間(7～7.5コマ)までの欠課の場合は、学年末に再試験の対象とする。 ※通年で10～13時間(5～6.5コマ)までの欠課の場合は、学年末に追加課題の対象とし、課題提出をもって最大65点を目安とした評価とする。 ※再試験は、規定により欠課数が15時間(7.5コマ)を超えている場合は実施しない。			
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	オリエンテーション(用具、服装、授業内容、評価等についての説明)、サッカー①(運動になれる)	授業内容や成績評価を理解する。身体を動かすための準備をすることができる。
		2週	サッカー②(基礎スキルの確認、ゴールキーパーの技術を学ぶ、スキルテストの概説、ミニゲーム)	ドリブル、パス、シュート方法を確認するとともに、ゴールキーパーの技術について理解する。スキルテストの方法について理解する。
		3週	サッカー③(基礎スキルの確認、スキルテストの練習、フォーメーションについて考える、ミニゲーム)	ドリブル、パス、シュートが出来る。フォーメーションについて理解し、自チームのフォーメーションを考えることができる。
		4週	サッカー④(基礎スキルの確認、スキルテストの練習、フォーメーションについて考える、ミニゲーム)	ドリブル、パス、シュートが出来る。フォーメーションについて理解し、自チームのフォーメーションを考えることができる。
		5週	サッカー⑤(基礎スキルの確認、スキルテストの実施)	練習の成果を体現できる。
		6週	新体力テスト	現在の自己の体力を理解する。
		7週	新体力テスト	現在の自己の体力を理解する。
		8週	サッカー⑥(ドリブル、パス、攻撃・守備の作戦を活かしたゲーム)	これまで学んだスキルや考えを体現することができる。
	2ndQ	9週	卓球①(ラケットの持ち方、基本ストローク(フォアハンド、バックハンド)、ラリー練習)	フォアハンド、バックハンドで打つことが出来、来、ラリーを続けることができる。
		10週	卓球②(フットワーク、サービスとレシーブ、ラリー練習)	フットワーク、サービスとレシーブが出来る。
		11週	卓球③(様々なボールへの対応、サービスとレシーブ、ラリー練習、スマッシュ)	様々な球への対応について練習に取り組むことができる。
		12週	卓球④(ルール、審判の仕方説明、グループ別ダブルスゲーム)	ルール、審判法を学び、ダブルスゲームが出来る。
		13週	卓球⑤(ルール、審判の仕方説明、グループ別ダブルスゲーム)または水泳①	卓球：ルール、審判法を学び、ダブルスゲームが出来る。 水泳：様々な泳法を用いて25m泳ぎ切ることができる。
		14週	卓球⑥(ルール、審判の仕方説明、グループ別ダブルスゲーム)または水泳②	卓球：ルール、審判法を学び、ダブルスゲームが出来る。 水泳：様々な泳法を用いて25m泳ぎ切ることができる。
		15週	スポーツ科学講義(スポーツ科学、スポーツと傷害、トレーニング原理)	スポーツ科学(スポーツ科学、スポーツと傷害、トレーニング原理)に関する知識の習得
		16週		

後期	3rdQ	1週	オリエンテーション、講義（オリンピック、パラリンピック、ドーピング）	・授業の流れの確認 ・オリンピック、パラリンピックおよびドーピングに関する知識の習得
		2週	軟式テニス（グリップの握り方、用具に慣れる、フォアハンドストローク）	・基本的技能の習得
		3週	軟式テニス（ラリー、サービス、レシーブ、ミニゲーム）	・基本的技能の習得
		4週	軟式テニス（ラリー、サービス、レシーブ、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	軟式テニス（ラリー、サービス、レシーブ、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	軟式テニス（ミニゲーム、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
		7週	陸上競技 持久走（ベース配分、インターバル走、1500m）	・持久走の走り方 ・1500m記録測定
		8週	陸上競技 持久走（ベース配分、インターバル走、1500m）	・持久走の走り方 ・インターバル走 ・1500m記録測定
	4thQ	9週	陸上競技 持久走（インターバル走、3000m）	・持久走の走り方 ・インターバル走 ・3000m記録測定
		10週	陸上競技 持久走（3000m）	・インターバル走 ・3000m記録測定
		11週	バスケットボール（フリースロー、3対3でのミニゲーム、ゲーム）	・基本的技能の習得
		12週	バスケットボール（フリースロー、3対3でのミニゲーム、ゲーム）	・基本的技能の習得 ・攻守の実践
		13週	バスケットボール（スキルテスト）	・スキルテストの実践
		14週	講義（ドーピング、スポーツ科学）	・ドーピング、スポーツ科学（栄養）に関する知識の習得
		15週	講義（スポーツ科学）	・スポーツ科学（栄養）に関する知識の習得
		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。	3	
			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。	3	
			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。	3	
			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。	3	
			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。	3	
			チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	3	
			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。	3	
			リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	3	
			適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	3	
			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。	3	
			他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	3	
			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に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	
			社会人も継続的に成長していくことが求められていることを認識している。	2	
			技術者として、幅広い人間性と問題解決力、社会貢献などが必要とされることを認識している。	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	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	25	25	0	45	0	5	100
基礎的能力	25	25	0	45	0	5	100
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0