

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                              |      |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|
| 小山工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 開講年度                                                                        | 令和05年度（2023年度）                                                               | 授業科目 | 保健・体育Ⅳ（フィットネス） |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                              |      |                |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 0057                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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: 1                                                                      |      |                |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 機械工学科                                                                                                                                                                                                                                                                          | 対象学年                                                                        | 4                                                                            |      |                |
| 開設期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 後期                                                                                                                                                                                                                                                                             | 週時間数                                                                        | 2                                                                            |      |                |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 授業担当者が毎時間配布する                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |                                                                              |      |                |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 長田 朋樹,佐藤 悠樹,前原 淳,増山 舜,亀岡 舞                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |                                                                              |      |                |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                              |      |                |
| 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。<br>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。<br>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。<br>3. 種目選択授業であることの意義を理解したうえで、フィットネスの授業を通してスポーツの知識や考え方や身体の動かし方などについて、仲間とコミュニケーションを取りながら運動に親しむことができる。<br>4. 各種トレーニングの計画と実践およびハイクリーンの技の習得について仲間と共に取り組み、自らの身体についてトレーニングすることが出来る。<br>5. ダンササイズについて仲間と共に取り組み、1つのダンスを完成させることができる。<br>6. 縄跳び運動における検定級（JNF, INF）の技を仲間と共に練習し完成させることが出来る。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                              |      |                |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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。            |      |                |
| 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。                              |      |                |
| 評価項目 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 選択授業であることの意義を理解して、スポーツの知識や考え方や身体の動かし方などについて、仲間と積極的にコミュニケーションを取りながら運動に親しむことができる。                                                                                                                                                                                                | 選択授業であることの意義を理解して、スポーツの知識や考え方や身体の動かし方などについて、仲間とコミュニケーションを取りながら運動に親しむことができる。 | 選択授業であることの意義を理解して、スポーツの知識や考え方や身体の動かし方などについて、仲間とコミュニケーションを取りながら運動に親しむことができない。 |      |                |
| 評価項目 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 各種トレーニングの計画と実践およびパワークリーンの正しい技の習得について自ら積極的に仲間と取り組み、自らの身体についてトレーニングしたり、他人へのアドバイスをを行うことが出来る。                                                                                                                                                                                      | 各種トレーニングの計画と実践およびパワークリーンの正しい技の習得について仲間と共に取り組み、自らの身体についてトレーニングすることが出来る。      | 各種トレーニングの計画と実践およびパワークリーンの正しい技の習得やトレーニングについて、全く実践することが出来ない。                   |      |                |
| 評価項目 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ダンササイズについて仲間と共に練習して取り組み、できない箇所についてはお互いに教え合いながら、1つのダンスを完成させることができる。                                                                                                                                                                                                             | ダンササイズについて仲間と共に練習して取り組み、1つのダンスを完成させることができる。                                 | ダンササイズについて1つのダンスを全く完成させることができない。                                             |      |                |
| 評価項目 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 縄跳び運動における検定級の技について、仲間と共に協力しながら、積極的に練習して完成させることができる。                                                                                                                                                                                                                            | 縄跳び運動における検定級の技について、仲間と共に練習して完成させることができる。                                    | 縄跳び運動における検定級の技について、全く完成させることができない。                                           |      |                |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                              |      |                |
| 学習・教育到達度目標 ⑥<br>JABEE (d-4) JABEE (E) JABEE (f)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                              |      |                |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 【後期】<br>・授業は実技を中心に実施するが、講義を行うこともある。<br>・天候の状況によっては、シラバスの内容を変更して実施することがある。<br>・必要に応じてレポート等の課題を課す場合がある。<br><br>☆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。<br><br>評価割合：実技（スキルテスト、実技パフォーマンスの状況など）：45% 授業への参加度（授業態度、日常の参加状況、スポーツマンシップの実践など）：45% その他・課題レポートなど：10%<br>(2023/3/23作成) |                                                                             |                                                                              |      |                |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 注意点 | <p>【後期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>遅刻3回で、1時間の欠課としてカウントする。</li> <li>実技では、学校指定のジャージ、Tシャツ、ハーフパンツおよび運動靴を必ず着用すること。</li> <li>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。</li> <li>天候や進捗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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>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。</p> <p>(※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)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教員からの連絡手段としては、主にMS Teamsを利用して連絡する。</li> <li>種目選択の際に、既定人数よりも多い場合は抽選を行う。</li> </ol> <p>☆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</p> <p>※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</p> <p>※半期1単位分なので出席状況については十分注意すること。</p> <p>※3分の1欠課を超える欠課がある場合は、進級不可となるので注意すること。</p> <p>※各種目での評価点を95点換算し、ガイダンス課題点（5点）を加えた暫定評価点を基に、各種目間の平均値のばらつきを調整するために、中央値補正法を参考に算出された評価点を最終評価点とする。</p> <p>※再試験は、規定により欠課数が7.5時間（3.75コマ）を超えている場合は実施しない。<br/>（コンテスト出場など特別な事情があり、欠席届の提出がある場合のみ再試験の実施について審議し考慮される場合がある）</p> <p>※半期で6時間（3コマ）以上欠課の場合は、学年末に再試験または追加課題の対象とする。追加課題対象の場合は、課題提出をもって最大65点を目安とした評価とする。</p> <p>☆過年度生についてはカリキュラムが異なるので、別途補講が必ず必要となる。前期開始時に個別に説明を行うので不明な点は教員に確認すること。<br/>(2023/3/23作成)</p> |
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                     |                                 |                                 |                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
| 授業の属性・履修上の区分                        |                                 |                                 |                                         |
| <input type="checkbox"/> アクティブラーニング | <input type="checkbox"/> ICT 利用 | <input type="checkbox"/> 遠隔授業対応 | <input type="checkbox"/> 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                            |
| 後期   | 3rdQ | 1週  | オリエンテーション、種目選択、抽選                       | ・ 種目選択<br>・ 授業の流れの確認                |
|      |      | 2週  | トレーニング計画（トレーニングの方法）<br>レジスタンストレーニングの行い方 | ・ トレーニングに関する知識<br>・ トレーニング方法の知識     |
|      |      | 3週  | 新体力テスト                                  | ・ 自己体力の確認、測定                        |
|      |      | 4週  | 新体力テスト<br>レジスタンストレーニング<br>パワークリーン習得     | ・ 自己体力の確認、測定<br>・ レジスタンストレーニングの実践   |
|      |      | 5週  | レジスタンストレーニング<br>パワークリーン習得               | ・ レジスタンストレーニングの実践                   |
|      |      | 6週  | レジスタンストレーニング<br>パワークリーン習得               | ・ レジスタンストレーニングの実践                   |
|      |      | 7週  | 体幹トレーニング<br>レジスタンストレーニング                | ・ 様々な体幹トレーニング<br>・ レジスタンストレーニングの実践  |
|      |      | 8週  | SAQトレーニング<br>レジスタンストレーニング               | ・ 様々なSAQトレーニング<br>・ レジスタンストレーニングの実践 |
|      | 4thQ | 9週  | サーキットトレーニング                             | ・ サーキットトレーニングの計画と実践                 |
|      |      | 10週 | サーキットトレーニング                             | ・ サーキットトレーニングの計画と実践                 |
|      |      | 11週 | 縄跳び運動の実践<br>ドッチビー競技の実践                  | ・ 縄跳び検定の実践<br>・ ドッチビー競技のルールの習得と実践   |
|      |      | 12週 | ダンササイズトレーニング                            | ・ ダンササイズの実践と完成                      |
|      |      | 13週 | ダンササイズトレーニング                            | ・ ダンササイズの実践と完成                      |
|      |      | 14週 | ダンササイズトレーニング                            | ・ ダンササイズの実践と完成                      |
|      |      | 15週 | ダンササイズトレーニング                            | ・ ダンササイズの実践と完成                      |
|      |      | 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。                              | 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。                                             | 3     |     |
|                       |             |        |        | 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。 | 3     |     |
|                       |             |        |        | 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。                               | 3     |     |

|  |  |  |  |                                                                                    |   |  |
|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|  |  |  |  | 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                                   | 3 |  |
|  |  |  |  | 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。 | 3 |  |
|  |  |  |  | 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。                                       | 3 |  |

| 評価割合    |    |    |      |      |         |          |     |
|---------|----|----|------|------|---------|----------|-----|
|         | 試験 | 実技 | 相互評価 | 参加態度 | ポートフォリオ | その他課題点など | 合計  |
| 総合評価割合  | 0  | 45 | 0    | 45   | 0       | 10       | 100 |
| 基礎的能力   | 0  | 45 | 0    | 45   | 0       | 10       | 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   |