

小山工業高等専門学校		開講年度	平成29年度 (2017年度)	授業科目	保健・体育 (4年)	
科目基礎情報						
科目番号	0028	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	電気電子創造工学科	対象学年	4			
開設期	通年	週時間数	2			
教科書/教材	特になし。					
担当教員	長田 朋樹,三原 大介,廣瀬 文彦,前原 淳,竹崎 一真					
到達目標						
<p>「前期」【バドミントン】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 個人的技能および集団的スキルを洗練し、ルールやマナーを基にラリーを続けることができる。 2. 選択体育の特徴を活かし、より高度なパフォーマンスを目指して仲間とともに課題解決に取り組むことができる。 3. リーグ戦の中で攻撃の仕方などを工夫して得点を積み重ねる面白さを感じることができる。 4. 授業準備、練習への取り組み、試合運営（審判、得点係等）などに積極的に携わり、練習やゲームを円滑に進行することができる。 5. スポーツの知識について理解・説明することができる。 <p>「後期」【フィットネス】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自らの体力の現状を知り、基礎体力を向上させることができる。 2. レジスタンストレーニングの正しい行い方（方法・姿勢）を習得することができる。 3. 様々な選択肢の中から自分の目的に合ったトレーニング方法を選択し、計画的に実施することができる。 4. ダンササイズを仲間と共に練習し完成させることができる。 5. フィットネスの授業を通してスポーツの知識や考え方について理解・説明することができる。 						
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			
個人的技能	ハイクリアとドライブを正確に10回以上継続できる	ハイクリアとドライブを10回継続できる	ハイクリアとドライブを継続できない			
集団的スキル	同一ペアでのダブルスの試合を10試合以上実施できる。	同一ペアでのダブルスの試合を8試合以上実施できる。	同一ペアでのダブルスの試合を8試合以下しか実施できない。			
自らの体力の現状	自らの体力の現状を把握しレポートとして分析することができる	自らの体力の現状を把握することができる	自らの体力の現状を把握しレポートとして分析できない			
トレーニング方法	自らのトレーニング方法について計画、実践、修正ができる	自らのトレーニング方法について計画、実践ができる	自らのトレーニング方法について実践ができる			
ダンササイズ	ダンササイズについて工夫をしながら友人と協力して実践することができる	ダンササイズについて実践することができる	ダンササイズについて実践できない			
学科の到達目標項目との関係						
学習・教育到達度目標 ⑥ JABEE (B)						
教育方法等						
概要	<p>「前期」バドミントン（基礎的打ち方、ダブルスゲームの仕方、シングルスゲーム、スキルテスト） 「後期」フィットネス（トレーニング方法、ミュージックダンスまたはフィットネスダンス、レジスタンストレーニングなど）</p>					
授業の進め方・方法	<p>前期は授業方法は実技を中心に行う。 ※4年生の保健体育は、全学科混合で5種目の中から半期ごとに種目を選択して実施する（種目の定員に達した場合は抽選を行う）。</p>					
注意点	<p>○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）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 授業は、講義と実技を組み合わせ実施することがある。 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. 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。 6. 授業では汗を大量に掻く場合があるので、タオルや着替えを持参することが望ましい。 					
授業計画						
	週	授業内容	週ごとの到達目標			
前期	1週	オリエンテーション、種目選択、抽選				
	2週	フォアハンドストロークとバックハンドストローク（オーバー）、ハイクリアショット、ミニゲーム				
	3週	基礎打ち（ハイクリアショット、ドライブショット、ヘアピンショット、ドロップショット、スマッシュ）				
	4週	バドミントン技術を向上させるためのコーディネーショントレーニング、ミニゲーム				
	5週	基礎打ち、サーブ、ルールの理解、ダブルスゲーム、戦術				
	6週	基礎打ち、サーブ、ルールの理解、ダブルスゲーム、戦術				
	7週	新体力テスト				
	8週	基礎打ち、ダブルスゲーム				
	2ndQ	9週	基礎打ち、ダブルスゲームによるリーグ戦			
		10週	基礎打ち、ダブルスゲームによるリーグ戦			
		11週	基礎打ち、ダブルスゲームによるリーグ戦			
		12週	基礎打ち、ダブルスゲームによるリーグ戦			

後期		13週	基礎打ち, シングルス (ダブルス) ゲーム	
		14週	準備体操、グループ別ダブルスゲーム、整備体操	
		15週	基礎打ち, シングルス (ダブルス) ゲーム, スキルテスト	
		16週		
	3rdQ	1週	オリエンテーション, 種目選択, 抽選	
		2週	講義, トレーニング計画 (トレーニングの方法)	
		3週	体幹トレーニング, レジスタンストレーニングの行い方	
		4週	体幹トレーニング, レジスタンストレーニングの行い方	
		5週	ドッチビー, レジスタンストレーニング	
		6週	SAQ, レジスタンストレーニング	
		7週	サーキットトレーニング	
		8週	体組成測定, レジスタンストレーニング	
	4thQ	9週	体組成測定, レジスタンストレーニング	
		10週	有酸素運動 (ダンササイズ)	
		11週	有酸素運動 (ダンササイズ)	
		12週	有酸素運動 (ダンササイズ)	
13週		有酸素運動 (ダンササイズ)		
14週		有酸素運動 (ダンササイズ)		
15週		有酸素運動 (ダンササイズ)		
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		
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	40	0	0	10	0	50	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	0	0
専門的能力	40	0	0	10	0	50	100
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0