

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 I
科目基礎情報					
科目番号	0007		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	物質工学科		対象学年	1	
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				
到達目標					
【前期】					
1. 陸上競技の短距離・ハードル競技の基本技術を身につけ、より速い記録に挑戦することや仲間と競い合う経験をすることができる					
2. バレーボールの個人的技能(オーバーパスとアンダーパス)を身につけることができる					
3. 泳力に合った課題をクリアすることができる					
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					
【後期】					
1. 陸上競技の「走」「跳」「投」の基本技術や、ルール、審判法を理解し、記録を伸ばすことができる。記録を伸ばすことができる。					
2. バスケットボールのルール・審判法を理解し、ドリブル、パス、シュートが出来、ゲームが出来る。					
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		
陸上競技(短距離)	短距離のスタート技術および100mの記録を向上させることができる	短距離のスタート技術および100mを実施することができる	短距離のスタート技術および100mを実施することができない		
陸上競技(ハードル)	自分に合ったハードルの高さで基本的ハードリング技術のもと5台を飛ぶことができる	自分に合ったハードルの高さでハードル5台を飛ぶことができる	自分に合ったハードルの高さでハードル5台を飛ぶことができない		
バレーボール	オーバーハンドパスおよびアンダーハンドパスの基本技術を習得し20回連続で実施できる	オーバーハンドパスおよびアンダーハンドパスを20回連続で実施できる	オーバーハンドパスおよびアンダーハンドパスが全くできない		
陸上競技	3種目全てが、目標記録を上回る。	1種目が、目標記録を上回る。	3種目すべてが、目標記録を下回る。		
バスケットボール	3対3でゲームを攻守にわたり実践できる。	3対3でゲームができる。	3対3のゲームで動けない。		
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	1. 陸上競技の「走」「跳」「投」の基本技術や、ルール、審判法を学び、記録を伸ばすことができる。 2. バスケットボールの基本技術、ルール・審判法を学び、ゲームが出来る。 3. バレーボール競技の基本技術(パス)を実践できる 4.				
授業の進め方・方法	授業は実技を中心に行う。				
注意点	【前期】 ○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回目と前期期末テスト直前の授業は講義を行う。 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. 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) 6. プールに一度も入らない者には単位を与えない。 7. 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 【後期】 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。 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。				
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, 講義(飲酒, 喫煙と健康)		
		2週	陸上競技 短距離(歩行, 走行の基本), SAQ		
		3週	短距離(スタートダッシュの仕方)		
		4週	短距離・ハードル(走り方, 飛び方, ルールなど)		
		5週	ハードル(走り方, 飛び方, ルールなど)		
		6週	新体力テスト		
		7週	短距離・ハードル種目記録会(100m, 60mH)		
		8週	バレーボール(ネットの立て方, ボール慣れ, パス)		
	2ndQ	9週	バレーボール(パス・サービス・ゲームルール)		
		10週	バレーボール(パス練習・リーグ戦, 審判法)		
		11週	バレーボール(パス練習・リーグ戦, 審判法)		
		12週	バレーボール(パス練習・リーグ戦, 審判法)		
		13週	バレーボール スキルチェック, 水泳		
		14週	バレーボール スキルチェック, 水泳		
		15週	講義(感染症・エイズとその予防)		
		16週			

後期	3rdQ	1週	陸上競技 準備体操、用具、服装、授業内容、評価等についての説明、歩き方、腕ふり、走の基本、整備体操	正しい歩き方、腕ふりが出来る。
		2週	準備体操、「走」の基本技術、50m・男子1500m・女子1000m練習、整備体操	50m走・男子1500m・女子1000mを走ることが出来る。
		3週	準備体操、「跳」の基本技術、走幅跳・走高跳・棒高跳練習、整備体操	短助走の走幅跳、低い高さでの走高跳・棒高跳が出来る。
		4週	準備体操、「投」の基本技術、ターボジャブ・女子用円盤・砲丸投練習、整備体操	ターボジャブを投げる事が出来る。
		5週	準備体操、ルール、審判の仕方の説明、3種競技会、整備体操	ルール、審判法を学び、3種競技会に参加できる。
		6週	準備体操、ルールの確認、第1回記録会、整備体操	ルールを学び、3種目の記録会に参加出来る。
		7週	後期中間試験（新体カテスト）	自己の現在の体力について理解する。
		8週	バスケットボール 準備体操、ドリブル、パス、シュートの基本、整備体操	ドリブル、パスが出来る。
	4thQ	9週	準備体操、8つの班のチーム分け、守備の基本、ドリブル、シュート練習、整備体操	フリースローシュートが出来る。
		10週	準備体操、シュート練習、フリースロー練習、簡易ゲーム、整備体操	フリースローが出来、ゲームが出来る。
		11週	準備体操、シュート練習、ルール、審判法の仕方、簡易ゲーム、整備体操	ルール、審判法を学び、ゲームが出来る。
		12週	準備体操、チーム替え、簡易ゲーム、整備体操	基本技術が出来、ゲームが出来る。
		13週	準備体操、ルールの確認、簡易ゲーム、整備体操	ルールを学び、ゲーム出来る。
		14週	準備体操、基本技術練習、簡易ゲーム、整備体操	基本技術が出来、スピーディにゲームが出来る。
		15週	準備体操、基本技術の確認、整備体操 * 雨天など天候不順の場合は、室内競技または体育講義を実施する。	基本技術のドリブル、パス、シュートが出来、スピーディなゲームが出来る。
		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		
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