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（3年）

科目基礎情報

科目番号	0054	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	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	三原 大介,長田 朋樹		

到達目標

【前期】
1.サッカーの正しいドリブル、パス、シュートが出来、ルール・審判法を理解しゲームが出来る。
2. 卓球のラケットの正しい持ち方、サービスとレシーブが出来、ルール・審判法を理解し、ダブルス・シングルスゲームが出来る。
3. 水泳のクロール、平泳ぎ、背泳で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．軟式テニス，陸上競技長距離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，バスケットボールにおいては，コミュニケーションを取りながら集団的に攻撃と守備のバランスを考慮してするなど，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】評価項目１			
【前期】評価項目２			
【前期】評価項目３			
【前期】評価項目４			
【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。
【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。
【後期】評価項目３	軟式テニス，陸上競技長距離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運動に親しむことができる。	軟式テニス，陸上競技長距離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，陸上競技長距離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ない。
【後期】評価項目４	スポーツ科学およびオリンピック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。	スポーツ科学およびオリンピックの知識について概ね理解し説明することができる。	スポーツ科学およびオリンピックの知識について概ね理解し説明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。 【後期】 ・授業は実技を中心に実施するが，2回分は，保健に関する講義を行う。 ・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。
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。夏期水泳の時には水着、水泳帽、バスタオル、ゴーグルなどを用意すること。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 回目と学年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. 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	サッカー　準備体操、用具、服装、授業内容、評価等についての説明、ドリブル、パスの練習、整備体操	ドリブル、パスが出来る。

		2週	準備体操、ドリブル、パス、シュート練習、整備体操	ドリブル、パス、シュートが出来る。
		3週	準備体操、ドリブルコントロール技術、シュート、整備体操	ドリブルコントロールが出来、シュート打てる。
		4週	準備体操、ルール、審判の仕方の説明、ゲーム、整備体操	審判法を学び、、ゲームが出来る。
		5週	準備体操、スピードアップ技術の説明、ゲーム、整備体操	よりスピードアップしたゲームが出来る。
		6週	準備体操、基本技術の確認、整備体操	基本技術(ドリブル、パス、シュート)が出来る。
		7週	前期中間試験　(新体力テスト)	現在の自己の体力を理解する。
		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	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ各泳法で25m以上泳ぐことが出来る。
	2ndQ	9週	卓球　準備体操、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、整備体操	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出来る。
		10週	準備体操、技術に応じて4つのグループに分ける。フットワーク、サービスとレシーブ、ラリー練習、整備体操	フットワーク、サービスとレシーブが出来る。
		11週	準備体操、回転ボールへの対応(ツッツキ、ドライブ)、サービスとレシーブ、ラリー練習、整備体操	ツッツキ、ドライブが出来る。
		12週	準備体操、ルール、審判の仕方説明、グループ別ダブルスゲーム、整備体操	スマッシュを打つことができる。
		13週	準備体操、ルール、審判の仕方説明、グループ別ダブルスゲーム、整備体操	ルール、審判法を学び、ダブルスゲームが出来る。
		14週	準備体操、ルールの確認、グループ別シングルゲーム、整備体操	シングルゲームが出来る。
		15週	準備体操、ルールの確認、グループ別シングルゲーム、整備体操準備体操、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。	基本ストローク(フォアハンド、バックハンド)が出来、ラリーを続けることが出来る。
		16週		
後期	3rdQ	1週	オリエンテーション，講義（オリンピック，スポーツ科学）	・授業の流れの確認 ・オリンピック，スポーツ科学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（ラリー，サービス，レシーブ，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	軟式テニス スキルテスト 陸上競技 長距離走	・軟式テニス スキルテスト ・長距離走の走り方
		8週	陸上競技 長距離走	・長距離走の走り方 ・インターバル走 ・記録測定
	4thQ	9週	陸上競技 長距離走	・インターバル走 ・3000m記録測定
		10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
		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 ・攻守の実践
		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（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
		14週	バスケットボール スキルテスト	・スキルテストの実施
		15週	講義（スポーツ科学）	・オリンピック，スポーツ科学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	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っ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	
				日常の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、企業や大学等でどのように活用・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	13	32	0	10	0	45	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	0	0
専門的能力	13	32	0	10	0	45	100
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0