

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 群馬工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 開講年度                            | 令和05年度 (2023年度)                |                                 | 授業科目                                                   | 保健・体育                                   |  |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2A004                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |                                | 科目区分                            | 一般 / 必修                                                |                                         |  |
| 授業形態                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 授業                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                | 単位の種別と単位数                       | 履修単位: 2                                                |                                         |  |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 一般教育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                | 対象学年                            | 2                                                      |                                         |  |
| 開設期                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 通年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                | 週時間数                            | 2                                                      |                                         |  |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 佐藤 孝之                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| <input type="checkbox"/> 健康・安全や運動についての理解を深め、計画的に運動する習慣を育てることができる。<br><input type="checkbox"/> 健康の増進と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てることができる。<br><input type="checkbox"/> 各種スポーツの実践を通して、運動技能を高め、強健な心身の発達を促すことができる。<br><input type="checkbox"/> 公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる能力と態度を身につけることができる。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 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                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ルールを理解し，説明できる．                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                | ルールを理解し，ゲームに参加できるが説明できるわけではない．  |                                                        | よくわからないし，ルールも理解できていない．                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ゲーム中の位置取りや用具の出し入れの際には，常に安全に効率よく動けた．                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |                                | 友人のマネをしながら安全に効率よく動けた．           |                                                        | 安全や効率の良さなどはとくに考えていなかった．                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 実技に対する興味が強く，積極的に動くことを心がけた．                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                | 積極的に参加したいと思っていた．                |                                                        | 実技は苦手なので積極的になれなかった．                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | コートづくりや準備片付けなどを自ら積極的に行った．                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                | とりあえず，準備片付けは手伝った．               |                                                        | 特に何もしなかった．                              |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | チームメンバーに声をかけ，リーダーシップを発揮した．                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                | とりあえず，自分の役割は果たした．               |                                                        | 実技は苦手なので積極的になれなかった．                     |  |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 概要                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 一般的なスポーツ種目を実践し、基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解する。心身ともに発達が著しい青年期に、生涯を通して健康で明るく生活するための基礎を作る。                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 実技授業中に各自が歩数計を取り付け歩数を測ります。この記録は授業ノートに記入します。また授業前には体調，朝食，睡眠を自己評価して記入，授業後は授業感想を記入します。<br>学習の進捗状況および天候により、授業の順序や内容が変更されることがあります。                                                                                                                                                                                                                                 |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 注意点                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>・栄養（食事）、休養（睡眠）、運動をバランスよく取り、規則正しい生活習慣を心がけること。</li><li>・クラス内でのコミュニケーションを高めておくこと。</li><li>・ケガを未然に防ぐために、時計、指輪、ブレスレット、ネックレス、ピアス等の貴金属類はすべて外して参加すること。</li><li>・サイズが合っている学校指定のジャージおよびシューズ（屋内外別、スパイク禁止）を着用の上、参加すること（ジーンズなどの普段着での受講は不可）。</li><li>・髪が長い学生は髪を纏めた状態で参加すること。</li><li>・それぞれの授業を進める上で配慮を必要とする学生(ケガ等)は申し出ること。</li></ul> |                                 |                                |                                 |                                                        |                                         |  |
| 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                                               |                                         |  |
| 前期                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1stQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1週                              | 今年一年間の授業内容の説明および、諸注意           |                                 | 授業ノートの書き方および授業における注意点を理解し，次講義に向けて規則正しい生活習慣を理解することができる。 |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2週                              | 運動能力テストの実施                     |                                 | 運動能力テストに取り組み，自己体力を把握することができる。                          |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3週                              | 運動能力テストの実施                     |                                 | 運動能力テストに取り組み，自己体力を把握することができる。                          |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4週                              | 運動能力テストの実施                     |                                 | 運動能力テストに取り組み，自己体力を把握することができる。                          |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5週                              | ソフトボールにおける基本的技術の習得             |                                 | コートづくりや準備片付けなどを理解し，基本的技術の習得ができる。                       |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6週                              | ソフトボールにおける基本的技術の習得とゲーム         |                                 | ゲーム中の位置取りや用具の使い方を考え，常に安全に効率よくゲームを実施することができる。           |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7週                              | ソフトボールにおける基本的技術の習得とゲーム         |                                 | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し，積極的に参加することができる。                |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8週                              | ソフトボールにおける基本的技術の習得とゲーム         |                                 | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し，リーダーシップを発揮することができる。            |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9週                              | 球技大会に向け，出場する種目に分かれ練習および試合をおこなう |                                 | ゲーム中の位置取りや用具の使い方を考え，常に安全に効率よくゲームを実施することができる。           |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10週                             | 球技大会に向け，出場する種目に分かれ練習および試合をおこなう |                                 | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し，積極的に参加することができる。                |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11週                             | 球技大会に向け，出場する種目に分かれ練習および試合をおこなう |                                 | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し，リーダーシップを発揮することができる。            |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12週                             | 水泳の基本的技術の習得                    |                                 | 基本的な泳法や水中スポーツについて学び，その技能を高めることができる。                    |                                         |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13週                             | 水泳の基本的技術の習得                    |                                 | 基本的な泳法や水中スポーツについて学び，その技能を高めることができる。                    |                                         |  |

|    |      |     |                         |                                                           |
|----|------|-----|-------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 後期 |      | 14週 | 着衣泳の基本的技術の習得            | 着衣泳を行い水難事故対応策や護身術を理解することができる。                             |
|    |      | 15週 | 体育授業を通して得られた各自の体力向上を考える | 前期の体育授業を振り返り、各自の体力向上が得られた観点を理解することができる。                   |
|    |      | 16週 |                         |                                                           |
|    | 3rdQ | 1週  | バレーボールの基本的技術の習得         | コートづくりや準備片付けなどを理解し、基本的技術の習得ができる。                          |
|    |      | 2週  | バレーボールの基本的技術の習得とゲーム     | ゲーム中の位置取りや用具の使い方を考え、常に安全に効率よくゲームを実施することができる。              |
|    |      | 3週  | バレーボールの基本的技術の習得とゲーム     | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し、積極的に参加することができる。                   |
|    |      | 4週  | バレーボールの基本的技術の習得とゲーム     | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し、リーダーシップを発揮することができる。               |
|    |      | 5週  | バレーボールの基本的技術の習得とゲーム     | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し、リーダーシップを発揮することができる。               |
|    |      | 6週  | 野球の基本的技術の習得             | コートづくりや準備片付けなどを理解し、基本的技術の習得ができる。                          |
|    |      | 7週  | 野球の基本的技術の習得とゲーム         | ゲーム中の位置取りや用具の使い方を考え、常に安全に効率よくゲームを実施することができる。              |
|    |      | 8週  | 野球の基本的技術の習得とゲーム         | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し、積極的に参加することができる。                   |
|    | 4thQ | 9週  | 野球の基本的技術の習得とゲーム         | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し、リーダーシップを発揮することができる。               |
|    |      | 10週 | 野球の基本的技術の習得とゲーム         | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し、リーダーシップを発揮することができる。               |
|    |      | 11週 | ドッジボールの基本的技術の習得         | コートづくりや準備片付けなどを理解し、基本的技術の習得ができる。                          |
|    |      | 12週 | ドッジボールの基本的技術の習得とゲーム     | ゲーム中の位置取りや用具の使い方を考え、常に安全に効率よくゲームを実施することができる。              |
|    |      | 13週 | ドッジボールの基本的技術の習得とゲーム     | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し、積極的に参加することができる。                   |
|    |      | 14週 | ドッジボールの基本的技術の習得とゲーム     | 基本的技術の習得とゲームを通してルールを理解し、リーダーシップを発揮することができる。               |
|    |      | 15週 | 体育授業を通して得られた各自の体力向上を考える | 授業ノートの内容と各自の主観的な運動への取り組み状況を理解し、各自の体力向上が得られた観点を理解することができる。 |
|    |      | 16週 |                         |                                                           |

#### 評価割合

|        | 知識・理解 | 思考・判断 | 関心・意欲 | 授業態度 | 技能・表現 | その他 | 合計  |
|--------|-------|-------|-------|------|-------|-----|-----|
| 総合評価割合 | 20    | 20    | 20    | 20   | 20    | 0   | 100 |
| 基礎的能力  | 10    | 10    | 10    | 10   | 10    | 0   | 50  |
| 専門的能力  | 10    | 10    | 10    | 10   | 10    | 0   | 50  |