

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		1A030		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		1	
開設期		通年		週時間数		2	
教科書/教材							
担当教員		櫻岡 広					
到達目標							
☐ スポーツテストで自分自身の体力を知ることが出来る ☐ 救命処置を確実にすることが出来る ☐ 自分自身の適度な運動量を知ることが出来る ☐ エイズについて理解することが出来る							
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		スポーツテストを通じて、自分の限界と適切な運動量を知ることができる		自分の体力をスポーツテストで知ることができる		自分の体力をスポーツテストで知ることができない	
評価項目2		用具などの位置を把握し、救命措置をおこなうことができる		救命措置をおこなうことができる		救命措置をおこなうことができない	
評価項目3							
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要		前期 ・スポーツテスト {自分自身の能力（体力）を知る} ・心拍数の測定（講義） ・球技大会の練習（スポーツ種目別の練習） ・心肺蘇生法（講義＆実習） 後期 ・至適歩行速度の説明（講義） ・トレーニング1 至適歩行速度を求める。 ・サッカー ・AIDSについて（講義）					
授業の進め方・方法		教科書は使わない、必要に応じてプリントを配布					
注意点							
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 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	オリエンテーション		1年間の授業の説明・注意事項		
		2週	スポーツテスト		50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び等		
		3週	スポーツテスト		50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び等		
		4週	講義		身体活動の仕組みとそれを行うためのエネルギー産生について理解する		
		5週	スポーツテスト		持久走		
		6週	ソフトボール		投・捕・打というスポーツの基本動作の習得		
		7週	ソフトボール		投・捕・打というスポーツの基本動作の習得		
		8週	ソフトボール		投・捕・打というスポーツの基本動作の習得		
	2ndQ	9週	球技大会練習		球技大会の出場種目別に練習		
		10週	球技大会練習		球技大会の出場種目別に練習		
		11週	球技大会練習		球技大会の出場種目別に練習		
		12週	救命処置		ダミーを使って、人工呼吸・胸骨圧迫を習得する		
		13週	救命処置		ダミーを使って、人工呼吸・胸骨圧迫を習得する		
		14週	救命処置（テスト）		人工呼吸・胸骨圧迫が習得できているかテストする		
		15週	救命処置（テスト）		人工呼吸・胸骨圧迫が習得できているかテストする		
		16週					
後期	3rdQ	1週	講義		至適運動強度について説明する		
		2週	ウォーキング		個々人の至適歩行速度を求め、その歩行速度を体得する		
		3週	ウォーキング		個々人の至適歩行速度を求め、その歩行速度を体得する		
		4週	テストⅠ		至適歩行速度を体得できているか確認するテスト		
		5週	テストⅡ		至適歩行速度を体得できているか確認するテスト		
		6週	テストⅢ		至適歩行速度を体得できているか確認するテスト		
		7週	フットサル		各科でチームを作り、総当たりでゲームをする（下半身を使うスポーツ）		
		8週	フットサル		各科でチームを作り、総当たりでゲームをする（下半身を使うスポーツ）		

	4thQ	9週	フットサル	各科でチームを作り、総当たりでゲームをする（下半身を使うスポーツ）
		10週	バレーボール	各科でチームを作り、総当たりでゲームをする（上半身を使うスポーツ）
		11週	バレーボール	各科でチームを作り、総当たりでゲームをする（上半身を使うスポーツ）
		12週	バレーボール	各科でチームを作り、総当たりでゲームをする（上半身を使うスポーツ）
		13週	バレーボール	各科でチームを作り、総当たりでゲームをする（上半身を使うスポーツ）
		14週	講義	エイズについて理解する
		15週	講義	エイズについて理解する
		16週		

評価割合							
	試験	スポーツテスト	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	60	10	0	20	0	10	100
基礎的能力	0	10	0	20	0	10	40
専門的能力	60	0	0	0	0	0	60
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0