木更津工業高等専門学校	開講年度	令和04年度 (2022年度)	授業科目	保健体育ＩＢ

科目基礎情報

科目番号	0003	科目区分	一般 / 必修
授業形態	講義	単位の種別と単位数	履修単位: 1
開設学科	機械工学科	対象学年	1
開設期	後期	週時間数	2
教科書/教材	現代高等保健体育		
担当教員	坂田 洋満,篠村 朋樹		

到達目標

1.日常的に自己の体調管理を行い、授業を受けるために必要なコンディションを維持することができる。また、担当教員や仲間と協力し、主体的かつ安全に活動を実行できる。
2.各種スポーツ種目や実技テストを通して、自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図ることができる。また、陸上競技、球技、持久走、トレーニング等の基礎的技術を習得し、ルールを理解してゲームや記録測定を実行できる。
3.保健で取り上げられた各項目の基礎知識について説明できる。

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
評価項目1	欠席、遅刻、早退および見学がほとんどなく、安全に配慮して活動することができ、他者と円滑に関わることができる。	欠席、遅刻、早退および見学が少なく、概ね安全に配慮して活動することができ、さらに他者と円滑に関わることができる。	欠席、遅刻、早退および見学が多い。または安全に配慮して活動することができない。あるいは他者と円滑に関わることができない。
評価項目2	自己の体力水準と課題を認識し、主体的・積極的に体力の維持増進を図ることができる。また、陸上競技、球技、持久走、トレーニング等の基礎的技術を習得し、ルールを理解してゲームや記録測定を実行できる。	自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図ることができる。また、陸上競技、球技、持久走、トレーニング等の基礎的技術を概ね習得し、ルールを理解してゲームや記録測定を実行できる。	自己の体力水準と課題を把握できず、体力の維持増進を図ることができない。また、陸上競技、球技、持久走、トレーニング等の基礎的技術が習得できない。あるいは、ルールについての知識が少なく、ゲームや記録測定が行えない。
評価項目3	運動及び食事と健康・トレーニング理論について詳細に説明できる。	運動及び食事と健康・トレーニング理論について概ね説明できる。	運動及び食事と健康・トレーニング理論についてほとんど説明できない。

学科の到達目標項目との関係

準学士課程 1(1) 準学士課程 4(1) 準学士課程 4(2)

教育方法等

概要	体育実技と保健の講義を行う。 体育実技では、各種スポーツ種目の基礎的技術の習得とルールの理解を通して、それぞれのスポーツの特性を理解する。また、スポーツを通した仲間との関わりの中で協調性やコミュニケーション能力を養う。さらにスポーツを生活の中に取り入れるための知識・技能・態度を身につける。 保健の講義では、生涯にわたる健康の保持増進に必要な基礎的内容を学ぶ。
授業の進め方・方法	体育実技は、主にグランド及び体育館で行う。準備運動に続いて、その日の主要課題を行う。 保健の講義は、主に教室で行う。
注意点	･授業内において、各種目に関する実技テストおよび保健分野の筆記テストを実施し評価する。 ･授業への参加状況を60%、実技及び保健の試験成績を40%として総合評価する。 ･日常的に体調管理をしっかり行い、良い身体コンディションで授業に臨むこと。また、他者への十分な配慮を行い真面目に取り組むこと。 ･授業計画や評価方法は、天候等の事情により変更することがありうる。 ･実技の授業時には、学校指定の体育ジャージ･Tシャツ･体育館シューズを着用すること。 ･安全面に注意するとともに、体調不良時には必ず担当教員に申し出ること。 ･体育･スポーツ分野および保健衛生分野に関する時事問題に関心を持ち、それらについて自分なりの考えを持っておくこと。

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
後期	3rdQ	1週	授業のガイダンス	保健体育ＩＢの履修内容を把握し、履修上の注意点について理解できる。
		2週	陸上競技(短距離走)	短距離走の基本技術を理解し、動き方を意識して運動することができる。
		3週	陸上競技(短距離走)	短距離走の練習方法について理解し、個々の能力を向上させることができる。目的の距離を全力で走りきることができる。
		4週	陸上競技(リレー)	リレーに関する基本技術と練習法についての理解を深め、チームで協力して技能の向上を目指すことができる。
		5週	陸上競技(走幅跳)	走幅跳の基本技術について理解し、助走・踏切準備動作・踏切・空中動作・着地等の一連の動作を実践できる。
		6週	陸上競技(走幅跳)	走幅跳の基本技術について理解を深め、助走・踏切準備動作・踏切・空中動作・着地等の技能の向上を目指すことができる。
		7週	陸上競技(走幅跳)	走幅跳の基本技術について理解を深め、助走・踏切準備動作・踏切・空中動作・着地等の技能を向上させることができる。
		8週	中間試験(実技テスト) 陸上競技	実技テストにより、各陸上競技種目の基本技術習得状況を把握する。

	4thQ	9週	持久走	設定距離を粘り強く走りきり体力向上を図ることができる。
		10週	持久走	設定距離を他者のペースを意識して走りきり体力向上を図ることができる。
		11週	トレーニング・球技等	トレーニング方法に関する理解を深め、基礎体力の向上を図ることができる。球技の基本技術を習得し、ゲームで実践することができる。
		12週	トレーニング・球技等	トレーニング方法に関する理解を深め、基礎体力の向上を図ることができる。球技の基本技術を習得し、ゲームで実践することができる。
		13週	保健(運動と健康・食事と健康・トレーニング理論)	各分野の基本的内容が理解できる。
		14週	保健(運動と健康・食事と健康・トレーニング理論)	各分野の基本的内容が理解できる。
		15週	実技分野および保健分野の試験に関する確認	試験の内容について再認識できる。
		16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	10	0	0	60	0	30	100
基礎的能力	10	0	0	60	0	0	70
専門的能力	0	0	0	0	0	20	20
分野横断的能力	0	0	0	0	0	10	10