

木更津工業高等専門学校		開講年度	平成29年度 (2017年度)	授業科目	保健体育 I A
科目基礎情報					
科目番号	0011		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: 1	
開設学科	機械工学科		対象学年	1	
開設期	前期		週時間数	2	
教科書/教材	Active Sports 2017				
担当教員	坂田 洋満, 清野 哲也				
到達目標					
<p>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。</p> <p>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、柔道、水泳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。</p> <p>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。</p>					
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		
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る。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る。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、柔道、水泳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、柔道、水泳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、柔道、水泳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・生活習慣病・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・生活習慣病・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・生活習慣病・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)					
教育方法等					
概要	<p>体育実技と保健の講義を行う。</p> <p>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、スポーツを通じ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。</p> <p>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。</p>				
授業の進め方・方法	<p>体育実技は、主にグラウ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。</p> <p>保健の講義は、主に教室で行う。</p>				
注意点	<ul style="list-style-type: none"> 前・後期とも各種目について実技テストを実施する。また、授業内において実技評価を行う。後期定期試験では保健のテストを実施する。 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・スポーツ分野及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。 				
授業計画					
前期	1stQ	週	授業内容	週ごとの到達目標	
		1週	授業のガイダンス	保健体育 I A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出せる。	
		4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。	
		5週	陸上競技(リレー)	リレーに関する基本技術と練習法を理解し、チームで協力して練習することができる。	
		6週	陸上競技(リレー)	リレーの基本技術を習得し、チームで協力して走りきることができる。	
		7週	陸上競技(走幅跳)	走幅跳の基本技術について理解する。	
	8週	陸上競技(走幅跳)	走幅跳の基本技術を習得する。		
	2ndQ	9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。	
		10週	陸上競技(三段跳)	三段跳の基本技術について理解する。	
		11週	陸上競技(三段跳)	三段跳の基本技術を習得する。	
		12週	水泳及びアクアエクササイズ	様々な水中運動を通して体力の向上を図ることができる。各種泳法の基本技術を学び、泳力の向上を目指すことができる。	
13週		水泳及びアクアエクササイズ	様々な水中運動を通して体力の向上を図ることができる。各種泳法の基本技術を学び、泳力の向上を目指すことができる。		

		14週	水泳及びアクアエクササイズ	様々な水中運動を通して体力の向上を図ることができる。各種泳法の基本技術を学び、泳力の向上を目指すことができる。
		15週	試験	保健各分野及び実技種目のルールに関する問題について解答できる。
		16週	試験の確認	試験の内容について再認識できる。

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