

|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                           |                                                                     |                                                                                                          |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 木更津工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 開講年度 | 平成28年度 (2016年度)                                                                           |                                                                     | 授業科目                                                                                                     | 保健体育 I |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                           |                                                                     |                                                                                                          |        |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                               | 0015                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      | 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: 3                                                             |                                                                                                          |        |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                               | 機械工学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      | 対象学年                                                                                      | 1                                                                   |                                                                                                          |        |
| 開設期                                                                                                                                                                                                                                | 通年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | 週時間数                                                                                      | 3                                                                   |                                                                                                          |        |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                             | Active Sports 2016                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                           |                                                                     |                                                                                                          |        |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                               | 坂田 洋満,篠村 朋樹,清野 哲也                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                                                           |                                                                     |                                                                                                          |        |
| 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。<br>2.各種スポーツ種目や体力テストを通して、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、バレーボール、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。<br>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、バレーボール、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、バレーボール、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、バレーボール、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                                                                                                                                                                                                                              | 休養及び喫煙と健康・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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      | 休養及び喫煙と健康・生活習慣病・トレーニング理論について概ね説明できる。                                                      |                                                                     | 休養及び喫煙と健康・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                                                                                                                                                                                                                                 | 体育実技と保健の講義を行う。<br>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。<br>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。<br>保健の講義は、主に教室で行う。                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |                                                                                           |                                                                     |                                                                                                          |        |
| 注意点                                                                                                                                                                                                                                | ・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                           |                                                                     |                                                                                                          |        |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 週    | 授業内容                                                                                      | 週ごとの到達目標                                                            |                                                                                                          |        |
| 前期                                                                                                                                                                                                                                 | 1stQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1週   | 授業のガイダンス                                                                                  | 保健体育 I 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   | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（短距離走・リレー）                                                            | パス・サーブ・レシーブの基本技術を理解する。<br>受け身と寝技の基本技術を理解する。<br>短距離走・リレーの基本技術を理解する。  |                                                                                                          |        |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3週   | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（短距離走・リレー）                                                            | パス・サーブ・レシーブの基本技術を理解する。<br>受け身と寝技の基本技術を理解する。<br>短距離走・リレーの基本技術を理解する。  |                                                                                                          |        |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4週   | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（短距離走・リレー）                                                            | パス・サーブ・レシーブの基本技術を理解する。<br>受け身と寝技の基本技術を理解する。<br>短距離走・リレーの基本技術を理解する。  |                                                                                                          |        |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5週   | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（短距離走・リレー）                                                            | 個人技術（パス・サーブ・レシーブ）を習得する。<br>受け身と寝技の基本技術を習得する。<br>短距離走・リレーの基本技術を習得する。 |                                                                                                          |        |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6週   | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（短距離走・リレー）                                                            | 個人技術（パス・サーブ・レシーブ）を習得する。<br>受け身と寝技の基本技術を習得する。<br>短距離走・リレーの基本技術を習得する。 |                                                                                                          |        |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7週   | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（短距離走・リレー）                                                            | 個人技術（パス・サーブ・レシーブ）を習得する。<br>受け身と寝技の基本技術を習得する。<br>短距離走・リレーの基本技術を習得する。 |                                                                                                          |        |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 8週   | 中間試験(実技テスト)<br>バレーボール<br>柔道<br>陸上競技                                                       | 実技テストにより、自己の各スポーツ種目に関する基本技術習得状況を把握する。                               |                                                                                                          |        |

|    |      |     |                                     |                                                                         |
|----|------|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 後期 | 2ndQ | 9週  | 中間試験(実技テスト)<br>バレーボール<br>柔道<br>陸上競技 | 実技テストにより、自己の各スポーツ種目に関する基本技術習得状況を把握する。                                   |
|    |      | 10週 | 体力テスト（屋内種目）                         | 新体力テスト（文部科学省スポーツ・青少年局）を行い、自己の体力の現状について把握する。                             |
|    |      | 11週 | 体力テスト（屋外種目）                         | 新体力テスト（文部科学省スポーツ・青少年局）を行い、自己の体力の現状について把握する。                             |
|    |      | 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 | 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。                 |
|    |      | 16週 |                                     |                                                                         |
|    | 3rdQ | 1週  | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（走幅跳）           | 集団技能やルール、審判法について理解する。<br>寝技の応用技術と投げ技の基本技術について理解する。<br>走幅跳の基本技術について理解する。 |
|    |      | 2週  | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（走幅跳）           | 集団技能やルール、審判法について理解する。<br>寝技の応用技術と投げ技の基本技術について理解する。<br>走幅跳の基本技術について理解する。 |
|    |      | 3週  | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（走幅跳）           | 集団技能やルール、審判法について理解する。<br>寝技の応用技術と投げ技の基本技術について理解する。<br>走幅跳の基本技術を習得する。    |
|    |      | 4週  | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（走幅跳）           | 集団技能やルール、審判法について理解する。<br>寝技の応用技術と投げ技の基本技術について理解する。<br>走幅跳の基本技術を習得する。    |
|    |      | 5週  | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（三段跳）           | 集団技能やルール、審判法を習得する。<br>寝技の応用技術と投げ技の基本技術を習得する。<br>三段跳の基本技術について理解する。       |
|    |      | 6週  | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（三段跳）           | 集団技能やルール、審判法を習得する。<br>寝技の応用技術と投げ技の基本技術を習得する。<br>三段跳の基本技術について理解する。       |
|    |      | 7週  | バレーボール<br>柔道<br>陸上競技（三段跳）           | 集団技能やルール、審判法を習得する。<br>寝技の応用技術と投げ技の基本技術を習得する。<br>三段跳の基本技術を習得する。          |
|    |      | 8週  | 中間試験(実技テスト)<br>バレーボール<br>柔道<br>陸上競技 | 実技テストにより、自己の各スポーツ種目に関する基本技術習得状況を把握する。                                   |
|    | 4thQ | 9週  | 持久走                                 | 設定距離を自己のペースで走りきり体力向上を図ることができる。                                          |
|    |      | 10週 | 持久走                                 | 設定距離を粘り強く走りきり体力向上を図ることができる。                                             |
|    |      | 11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。                                      |
|    |      | 12週 | 保健(休養及び喫煙と健康・生活習慣病・トレーニング理論)        | 各分野の基本的内容が理解できる。                                                        |
|    |      | 13週 | 保健(休養及び喫煙と健康・生活習慣病・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(休養及び喫煙と健康・生活習慣病・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 | 学年末試験                               | 保健各分野の問題について解答できる。                                                      |
|    |      | 16週 | 学年末試験の確認                            | 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  |