

|                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                                                                                   |                                                         |                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 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ⅡA                                                                                           |  |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                                                                                   |                                                         |                                                                                                  |  |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                       |      | 0028                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       | 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                                                                              | 2                                                       |                                                                                                  |  |
| 開設期                                                                                                                                                                                                                        |      | 前期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       | 週時間数                                                                              | 2                                                       |                                                                                                  |  |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                     |      | Active Sports 2020, 現代高等保健体育                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |                                                                                   |                                                         |                                                                                                  |  |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                       |      | 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。<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、バレーボール、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(優)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       | 標準的な到達レベルの目安(良)                                                                   |                                                         | 未到達レベルの目安(不可)                                                                                    |  |
| 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、バレーボール、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、バレーボール、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、バレーボール、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                                                                                                                                                                                                                      |      | 生命誕生・生活習慣病について詳細に説明できる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       | 生命誕生・生活習慣病について概ね説明できる。                                                            |                                                         | 生命誕生・生活習慣病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。<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 授業のガイダンス              |                                                                                   | 保健体育ⅡA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                |                                                                                   | スパイク・ディグ・ブロックの基本技術を理解する。                                |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 3週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | バレーボール                |                                                                                   | スパイク・ディグ・ブロックの基本技術を理解する。                                |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 4週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | バレーボール                |                                                                                   | 集団技能について理解する。                                           |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 5週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | バレーボール                |                                                                                   | 集団技能を習得する。                                              |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 6週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | バレーボール                |                                                                                   | ゲームを通して戦術について理解する。                                      |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 7週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | バレーボール                |                                                                                   | ゲームを通して戦術について理解する。                                      |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 8週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中間試験(実技テスト)<br>バレーボール |                                                                                   | 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。                   |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            | 2ndQ | 9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。             |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 10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。             |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 11週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 保健(生命誕生他)             |                                                                                   | 各分野の基本的内容が理解できる。                                        |                                                                                                  |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |      | 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 | 試験の確認         | 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  |