

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 I A	
科目基礎情報							
科目番号		0002		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		情報工学科		対象学年	1		
開設期		前期		週時間数	2		
教科書/教材		現代高等保健体育					
担当教員		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。 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、ソフトボール、水泳等の基礎的技術習得し、ルールを理解して試合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(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、ソフトボール、水泳等の基礎的技術を習得し、ルールを理解して試合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、ソフトボール、水泳等の基礎的技術を概ね習得し、ルールを理解して試合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、ソフトボール、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、試合や記録測定が行えない。	
評価項目3		生活習慣病・保健活動について詳細に説明できる。		生活習慣病・保健活動について概ね説明できる。		生活習慣病・保健活動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							
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。					
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。 保健の講義は、主に教室で行う。					
注意点		・各種目について、授業内で実技テストを実施する。また、保健についても授業内において小テストを実施する。 ・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つておくこと。					
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		
前期	1stQ	1週	授業のガイダンス及び実技		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。実技に関する重要事項等を把握し、運動に取り組むことができる。		
		2週	ソフトボール		打つ・捕る・投げるの基本技術とルールを理解する。		
		3週	ソフトボール		打つ・捕る・投げるの基本技術とルールを理解する。		
		4週	ソフトボール		グループで協力して技能の向上を目指すことができる。		
		5週	ソフトボール		グループで協力して技能の向上を目指すことができる。		
		6週	ソフトボール		ミニゲームを行いながら、実践の中で基本技術の用い方を理解する。		
		7週	ソフトボール		ミニゲームを行いながら、実践の中で基本技術の用い方を理解する。		
		8週	中間試験(実技テスト) ソフトボール		実技テストにより、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(生活習慣病・保健活動)		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