

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------|
| 長岡工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 開講年度                                                                        | 令和03年度 (2021年度)                                                               |                                                                        | 授業科目 | 保健体育                                    |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0002                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             | 科目区分                                                                          | 一般 / 必修                                                                |      |                                         |
| 授業形態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 実技                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             | 単位の種別と単位数                                                                     | 履修単位: 2                                                                |      |                                         |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 機械工学科                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             | 対象学年                                                                          | 1                                                                      |      |                                         |
| 開設期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 通年                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             | 週時間数                                                                          | 2                                                                      |      |                                         |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 現代保健体育改訂版, 大修館書店                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 江田 茂行, 桐生 拓, 市川 智之                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| (【科目コード】00220英語名: Health, Physical Education)<br>この科目は長岡高専の学習・教育目標の(G)と主体的に関わる。この科目の到達目標と、各到達目標と長岡高専の学習・教育目標との関連を科目の到達目標・評価の重み。学習・教育到達目標との関連の順で次に示す。<br>①技能: チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、主体的・積極的に活動に取り組むことができる。 30% (g2)<br>②態度: 互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技ができるようにする。 20% (g1),(g2)<br>③学び方: 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの方法や競技の方法を工夫することができるようにする。 20% (g1),(g2)<br>④保健: 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深められるようにする。 30% (g1) |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 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                                                                | 最低限の到達レベルの目安                                                                  | 未到達レベルの目安                                                              |      |                                         |
| 評価項目1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、主体的・積極的に活動に取り組むことができる。                                                                                                                                                                                                                          | チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、主体的・積極的に活動に取り組むことが概ねできる。                              | チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め、主体的・積極的に活動に取り組む様子がみられる。                                 | 左記に達していない                                                              |      |                                         |
| 評価項目2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に高度に留意してトレーニングや競技ができる。                                                                                                                                                                                          | 互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技が理解できる。 | 互いに協力してトレーニングや競技ができるようにするとともに、グラウンド、体育館などの安全を確かめ、健康・安全に留意してトレーニングや競技が概ね理解できる。 | 左記に達していない                                                              |      |                                         |
| 評価項目3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を高度に工夫できる。                                                                                                                                                                                                                     | 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することが理解できる。                       | 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的なトレーニングの仕方や競技の仕方を工夫することが概ね理解できる。                       | 左記に達していない                                                              |      |                                         |
| 評価項目4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることができる。                                                                                                                                                                                                        | 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることが理解できる。            | 生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の基礎を培い、各種運動を通じて実践的な理解を深めることが概ね理解できる。            | 左記に達していない                                                              |      |                                         |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 概要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 既習した運動理論や運動技術を基本に生涯健康であるために、総合的に運動と関わるか、運動習慣を身に付けるためにはどうするかを自ら考え、自ら学び、練り上げ、生活にいかせる能力を身に付ける。また、その活動を通じて高専生として必要な、コミュニケーションスキル等の汎用的技能・主体性等の態度・志向性(人間力)を養う。保健に関しては、健康的な生活習慣を身に付けたり、健康的な自然・社会環境づくりに参加したりする知識と能力を高める。○関連する教科: 保健体育 (次年度履修)                                 |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 教室の他、体育館・グラウンド他体育施設にて講義・実技を行う。授業の流れは、最初に教室において保健の講義を約20～30分程度行い、その後、体育実技を実施。通年の保健内容: 1単元【現代社会と健康】                                                                                                                                                                     |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 注意点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 健康・安全に留意して授業参加できるようにすることが大切であり、原則的に学校指定の体操着を着用、装飾品等を外して授業に参加すること。天候や気温、湿度などの気象条件に応じた服装の用意し受講すること。地面や床の固さやスポーツ種目を考え、適切なシューズを履くこと。以上のことが健康・安全にかかわる態度の育成に寄与する。本科目は本来、面接授業として実施を予定しているものであるが、新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態において、必要に応じ遠隔授業として実施する場合もある。種目の特性に応じて、男女別で活動が分かれる場合がある。 |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| 授業の属性・履修上の区分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                                                                               |                                                                        |      |                                         |
| <input checked="" type="checkbox"/> アクティブラーニング                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <input checked="" type="checkbox"/> ICT 利用                                  |                                                                               | <input checked="" 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                                                                          | ガイダンス<br>実技①「学校体操の確認①」                                                        | 体育授業の流れを理解する<br>学校体操の流れを理解・実践する                                        |      |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2週                                                                          | 実技②「学校体操の確認②、体づくり運動①」                                                         | 学校体操の流れを理解・実践する<br>互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表したりすることができるようにする       |      |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3週                                                                          | 実技③「学校体操の確認③、体づくり運動②」                                                         | 学校体操の流れを理解・実践する<br>互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表したりすることができるようにする       |      |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4週                                                                          | 講義①「私たちの健康のすがた」<br>実技④「体づくり運動③」                                               | 互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表したりすることができるようにする                          |      |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5週                                                                          | 講義②「健康のとらえ方」<br>実技⑤「体づくり運動④、トレーニング」                                           | 互いのよさを認め合い、協力して練習したり、交流したり、発表したりすることができるようにする<br>トレーニングルームの使用法を理解・実践する |      |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6週                                                                          | 講義③「健康と意思決定・行動選択」<br>実技⑥「スポーツテスト①」                                            | 5種目(長座体前屈、握力、反復横跳び、上体起こし、立ち幅跳び)を実施する                                   |      |                                         |

|    |      |     |                                   |                                                                             |
|----|------|-----|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 後期 |      | 7週  | 講義④「健康に関する環境づくり」<br>実技⑦「スポーツテスト②」 | 3種目（50m走、ハンドボール投げ、1500m走(男子)、1000m走(女子))を実施する<br>学校体操の実技試験を行う               |
|    |      | 8週  | 講義⑤「生活習慣病とその予防」<br>実技⑧「スポーツテスト③」  | 1種目（20mシャトルラン）を実施する                                                         |
|    | 2ndQ | 9週  | 講義⑥「食事と健康」<br>実技⑨「タグラグビー①」        | チーム内での連携プレイ等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする                                       |
|    |      | 10週 | 講義⑦「運動と健康」<br>実技⑩「タグラグビー②」        | チーム内での連携プレイ等での自己の役割を理解し、ゲームで生かせるようにする                                       |
|    |      | 11週 | 講義⑧「休養・睡眠と健康」<br>実技⑪「タグラグビー③」     | チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。 |
|    |      | 12週 | 講義⑨「喫煙と健康」<br>実技⑫「タグラグビー④」        | チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。 |
|    |      | 13週 | 講義⑩「飲酒と健康」<br>実技⑬「バドミントン①」        | ゲームの中でバドミントンの技能について理解実践する                                                   |
|    |      | 14週 | 講義⑪「薬物乱用と健康」<br>実技⑭「バドミントン②」      | ゲームの中でバドミントンの技能について理解実践する                                                   |
|    |      | 15週 | 講義⑫「保健のまとめ」<br>実技⑮「バドミントン③」       | ゲームの中でバドミントンの技能について理解実践する                                                   |
|    |      | 16週 | 保健・体育 筆記試験                        | 前期末試験期間中に実施【試験時間：50分】                                                       |
|    | 3rdQ | 1週  | オリエンテーション、体づくり運動                  | 後期体育授業の流れを理解する                                                              |
|    |      | 2週  | 柔道①：柔道衣の着方、礼法、基本動作、受身             | 柔道の基本動作・授業のルール等を理解・実践する                                                     |
|    |      | 3週  | 柔道②：受身、袈裟固、膝車                     | 柔道の受け身を理解・実践する                                                              |
|    |      | 4週  | 柔道③：受身、既習技の復習、上四方固、連絡技            | 柔道の上四方固、連絡技を理解・実践する                                                         |
|    |      | 5週  | 柔道④：受身、既習技の復習、大腰、自由練習             | 柔道の大腰、自由練習を理解・実践する                                                          |
|    |      | 6週  | 柔道⑤：受身、既習技の復習、背負投、自由練習            | 柔道の背負投、自由練習を理解・実践する                                                         |
|    |      | 7週  | 柔道⑥：受身、既習技の復習、連絡技、自由練習            | 柔道の連絡技、自由練習を理解・実践する                                                         |
|    |      | 8週  | 柔道⑦：受身、既習技の復習、出足払、自由練習            | 柔道の出足払、自由練習を理解・実践する                                                         |
|    | 4thQ | 9週  | 柔道⑧：受身、既習技の復習、大内刈、小内刈             | 柔道の大内刈、小内刈を理解・実践する                                                          |
|    |      | 10週 | 柔道⑨：実技試験①                         | 柔道の実技試験を受験する                                                                |
|    |      | 11週 | 柔道⑩：受身、既習技の復習、自由練習                | 柔道の既習技を自由練習で実践する                                                            |
|    |      | 12週 | 柔道⑪：受身、既習技の復習、自由練習、試合             | 柔道の既習技を自由練習で実践する                                                            |
|    |      | 13週 | 柔道⑫：受身、既習技の復習、自由練習、試合             | 柔道の既習技を自由練習で実践する                                                            |
|    |      | 14週 | 柔道⑬：実技試験②                         | 柔道の実技試験を受験する                                                                |
|    |      | 15週 | 柔道⑬：実技試験③                         | 柔道の実技試験を受験する                                                                |
|    |      | 16週 | 保健・体育 筆記試験                        | 学年末試験期間中に実施【試験時間：50分】                                                       |

# モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標

| 分類      | 分野    | 学習内容  | 学習内容の到達目標                                          | 到達レベル | 授業週 |
|---------|-------|-------|----------------------------------------------------|-------|-----|
| 分野横断的能力 | 汎用的技能 | 汎用的技能 | 日本語と特定の外国語の文章を読み、その内容を把握できる。                       | 3     |     |
|         |       |       | 他者とコミュニケーションをとるために日本語や特定の外国語で正しい文章を記述できる。          | 3     |     |
|         |       |       | 他者が話す日本語や特定の外国語の内容を把握できる。                          | 3     |     |
|         |       |       | 日本語や特定の外国語で、会話の目標を理解して会話を成立させることができる。              | 3     |     |
|         |       |       | 円滑なコミュニケーションのために図表を用意できる。                          | 3     |     |
|         |       |       | 円滑なコミュニケーションのための態度をとることができる(相づち、繰り返し、ボディランゲージなど)。  | 3     |     |
|         |       |       | 他者の意見を聞き合意形成することができる。                              | 3     |     |
|         |       |       | 合意形成のために会話を成立させることができる。                            | 3     |     |
|         |       |       | グループワーク、ワークショップ等の特定の合意形成の方法を実践できる。                 | 3     |     |
|         |       |       | 書籍、インターネット、アンケート等により必要な情報を適切に収集することができる。           | 3     |     |
|         |       |       | 収集した情報の取捨選択・整理・分類などにより、活用すべき情報を選択できる。              | 3     |     |
|         |       |       | 収集した情報源や引用元などの信頼性・正確性に配慮する必要があることを知っている。           | 3     |     |
|         |       |       | 情報発信にあたっては、発信する内容及びその影響範囲について自己責任が発生することを知っている。    | 3     |     |
|         |       |       | 情報発信にあたっては、個人情報および著作権への配慮が必要であることを知っている。           | 3     |     |
|         |       |       | 目的や対象者に応じて適切なツールや手法を用いて正しく情報発信(プレゼンテーション)できる。      | 3     |     |
|         |       |       | あるべき姿と現状との差異(課題)を認識するための情報収集ができる                   | 3     |     |
|         |       |       | 複数の情報を整理・構造化できる。                                   | 3     |     |
|         |       |       | 特性要因図、樹形図、ロジックツリーなど課題発見・現状分析のために効果的な図や表を用いることができる。 | 3     |     |

|  |                 |                 |                 |                                                              |   |  |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|---|--|
|  | 態度・志向性(人間力)     | 態度・志向性          | 態度・志向性          | 周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。                              | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 自らの考えで責任を持ってものごとに取り組むことができる。                                 | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 目標の実現に向けて計画ができる。                                             | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 目標の実現に向けて自らを律して行動できる。                                        | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。                                | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。                                  | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。 | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。                               | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。                                   | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。                                    | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている             | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 法令やルールを遵守した行動をとれる。                                           | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                      | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 高専で学んだ専門分野・一般科目の知識が、企業や大学等でどのように活用・応用されるかを説明できる。             | 3 |  |
|  |                 |                 |                 | 高専で学んだ専門分野・一般科目の知識が、企業等でどのように活用・応用されているかを認識できる。              | 3 |  |
|  | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 工学的な課題を論理的・合理的な方法で明確化できる。                                    | 2 |  |
|  |                 |                 |                 | 公衆の健康、安全、文化、社会、環境への影響などの多様な観点から課題解決のために配慮すべきことを認識している。       | 2 |  |

#### 評価割合

|         | 試験 | 実技 | 提出物 | その他 | 合計  |
|---------|----|----|-----|-----|-----|
| 総合評価割合  | 30 | 30 | 20  | 20  | 100 |
| 基礎的能力   | 15 | 15 | 10  | 10  | 50  |
| 専門的能力   | 15 | 15 | 10  | 10  | 50  |
| 分野横断的能力 | 0  | 0  | 0   | 0   | 0   |