

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	0064		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	4		
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, 亀山 就平, 吹上 新悟, 市川 智之					
到達目標						
(【科目コード】 M : 10250、E e : 20250、E c : 30250、M b : 40250、C i : 50250 英語名 : Health、Physical Education) 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。 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) 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) 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) 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資質と能力を高める。○関連する教科：保健体育（前年度履修）、保健体育（次年度履修）					
授業の進め方・方法	各学生の環境に応じ授業を受講できるもしくは運動ができる場所で実施する。ただし、社会状況の変化に応じて教室の他、体育館・グラウンド他体育施設にて講義を行う可能性がある。遠隔で実施する期間中は各自で健康的な生活を心がけ、提出物の締め切り等を厳守すること。					
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、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。					
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	オリエンテーション 体力を高めるための運動①	オリエンテーションおよび体力を高める運動を実践する		
		2週	体力を高めるための運動②	体力を高める運動を実践する		
		3週	体力を高めるための運動③	体力を高める運動を実践する		
		4週	スポーツテスト・屋外種目	スポーツテストの屋外種目を行う		
		5週	スポーツテスト・屋内種目	スポーツテストの屋内種目を行う		
		6週	テニス① 総合練習	3年次に学習した技術を総合練習の中でテニスの技能について理解実践する		
		7週	テニス② 総合練習	3年次に学習した技術を総合練習の中でテニスの技能について理解実践する		
		8週	バドミントン② 総合練習	3年次に学習した技術を総合練習の中でバドミントンの技能について理解実践する		
	2ndQ	9週	バドミントン① 総合練習	4年次に学習した技術を総合練習の中でバドミントンの技能について理解実践する		

		10週	テニス⑤ ゲーム	ゲームの中でテニスの技能・ルールについて理解実践する
		11週	テニス⑤ ゲーム	ゲームの中でテニスの技能・ルールについて理解実践する
		12週	テニス⑤ ゲーム	ゲームの中でテニスの技能・ルールについて理解実践する
		13週	バドミントン⑥ ゲーム（リーグ戦）	ゲームの中でバドミントンの技能・ルールについて理解実践する
		14週	バドミントン⑦ ゲーム（リーグ戦）	ゲームの中でバドミントンの技能・ルールについて理解実践する
		15週	スポーツテスト個票記入と自己体力分析	スポーツテスト個票記入と自己体力分析を行える。保健に関するレポート課題（A4用紙3枚程度）
		16週		
後期	3rdQ	1週	野球型球技・ゴール型球技・ネット型球技の中から、関心のある種目を選択し、各自の体力・技能にあった練習計画を立て実践する。	各自でそれぞれの関心にあった種目を選択し、計画を立て実践する。
		2週	種目ごとのグループに分かれ実践する。	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		3週	〃	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		4週	〃	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		5週	〃	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		6週	〃	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		7週	実技テスト①	各自で選択した種目の実技テストを行う。
		8週	ゴール型球技・ネット型球技の中から、再度種目を選択し、各自の体力・技能にあった練習計画を立て実践する。	各自でそれぞれの関心にあった種目を選択し、計画を立て実践する。
	4thQ	9週	種目ごとのグループに分かれ実践する。	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		10週	〃	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		11週	〃	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		12週	〃	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		13週	〃	各自で選択した種目の計画を立て、実践する。
		14週	実技テスト②	各自で選択した種目の実技テストを行う。
		15週	選択種目のふりかえり 実践発表	保健に関するレポート課題（A4用紙3枚程度）。
		16週		

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	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	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				他者の意見を聞き合意形成することができる。	3	前15,後15
				合意形成のために会話を成立させることができる。	3	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				複数の情報を整理・構造化できる。	3	前15,後15
				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	前15,後15
	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	前15,後15
				自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができる。	3	前15,後15
				目標の実現に向けて計画ができる。	3	前15,後15
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	3	前15,後15
				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	前15,後15
				社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。	3	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	3	前15,後15

				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	前15,後15
				法令やルールを遵守した行動をとれる。	3	前15,後15
				他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	3	前15,後15
				技術が社会や自然に及ぼす影響や効果を認識し、技術者が社会に負っている責任を挙げることができる。	3	前15,後15
				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	前15,後15
				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	前15,後15
	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	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。	3	前15,後15
				課題や要求に対する設計解を提示するための一連のプロセス(課題認識・構想・設計・製作・評価など)を実践できる。	3	前15,後15

評価割合

	試験	提出物	レポート	合計
総合評価割合	30	30	40	100
基礎的能力	15	10	20	45
専門的能力	15	10	10	35
分野横断的能力	0	10	10	20