

長岡工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)		授業科目	保健体育	
科目基礎情報							
科目番号	0014			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	物質工学科			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						
到達目標							
(【科目コード】00220英語名: Health, Physical Education) 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.							
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, 作戦を生かした攻防を高度に展開してゲームができる.		チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め, 作戦を生かした攻防を展開したゲームが理解できる.		チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め, 作戦を生かした攻防を展開してゲームが概ねできる.		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.		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.		チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め, 作戦を生かした攻防を展開してゲーム概ねができる.		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できる.		チームの課題や自己の能力に応じて技能を高め, 作戦を生かした攻防を展開してゲーム概ねができる.		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	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.						
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。						
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を忘れないこと. 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.						
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 学校体操の確認①			体育授業の流れを理解する	
		2週	学校体操の確認② スポーツテスト屋内種目			学校体操の内容を理解・実践する	
		3週	学校体操の確認③ スポーツテストシャトルラン			学校体操の内容を理解・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内種目を行う	
		5週	学校体操の確認④ 体づくり運動 持久走 (20分間走)			30分を目標に, 息がはずむ程度のスピードで, 体調に合わせてマイペースに実践する	
		6週	体づくり運動 持久力 (30分間走など)			30分を目標に, 息がはずむ程度のスピードで, 体調に合わせてマイペースに実践する	
		7週	体づくり運動 持久力 (脈拍数を用いて)			30分を目標に, 息がはずむ程度のスピードで, 体調に合わせてマイペースに実践する	
		8週	調整力のトレーニング1 リズム (個人)			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	
	2ndQ	9週	調整力のトレーニング2 リズム (少人数から集団)			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	
		10週	調整力のトレーニング3 協調性 (少人数から集団)			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	
		11週	調整力のトレーニング4 協調性 (集団)			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	
		12週	調整力のトレーニング5 縄跳び 基礎編 (2人1組)			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	
		13週	調整力のトレーニング6 縄跳び 応用編 (2人1組)			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	
		14週	調整力のトレーニング7 縄跳び (4~10人1組)			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	
		15週	調整力のトレーニング7 縄跳び (4~10人1組)			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	
		16週	保健・体育 筆記試験			試験を行う	
後期	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⑭：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	試験を行う

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		
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	0	0	0	0	0	100	100
基礎的能力	0	0	0	0	0	50	50
専門的能力	0	0	0	0	0	25	25
分野横断的能力	0	0	0	0	0	25	25