

石川工業高等専門学校		開講年度	平成29年度 (2017年度)		授業科目	保健体育 I	
科目基礎情報							
科目番号	15520			科目区分	一般 / 必修		
授業形態				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	アクティブスポーツ総合版（大修館書店）			その他、図書館に多数の関連書籍がある。			
担当教員	北田 耕司,岩竹 淳						
到達目標							
【陸上競技】 1. 陸上競技に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。 2. 自己の持つ力を最大限に発揮することができる。 3. 標準記録をクリアできる。 4. ルールを理解し説明できる。 【水 泳】 5. 効率的な泳法を習得し、泳ぐことができる。 6. ルールを理解し説明できる。 【トレーニング科学】 7. 筋の種類と構造、活動様式を理解し説明できる。 8. 筋のエネルギー代謝特性を理解し説明できる。 【バレーボール】 9. 確実なサーブとレシーブができる。 10. ルールを理解しゲームができる。 【バスケットボール】 11. ルールを理解し、ゲームを楽しむことができる 【保 健】 12. 飲酒と喫煙の害を理解し説明できる。 13. 性の意味を理解し説明できる。							
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		未到達レベルの目安	
評価項目1	主体性	状況を判断し、積極的に準備や運動課題の解決に取り組むことができる。		準備や運動課題の解決に進んで取り組むことができる。		指示が出されても準備や運動課題を解決しようとしない。	
評価項目2	合意形成	他者の意見を尊重しつつ、各種課題の解決方法を提案しながら全体の方向性を調整できる。		課題の解決方法や方向性に関して発言しつつ、他者の意見との共通点や相違点を見つけることができる。		他者の意見を尊重することができず、自己都合で勝手な行動をとる。	
評価項目3	チームワーク力	全体を活気付ける言動により、多様な能力や意欲を持つ集団の一体感を高めることができる。		他のメンバーと協力しながら、目標達成に向かって活動を進めることができる。		他者と関わらず、運動に参加しなかったり単独プレーしかできない。	
学科の到達目標項目との関係							
本科学習目標 1 本科学習目標 3							
教育方法等							
概要	保健体育は技術者としてはもとより、人間としてより良い生活を実践していくための基礎学力および国際社会を多面的に捉える教養を身につける。個人の健康の保持増進に努めると共に、幅広い視点から社会性を見につけ、意欲的かつ実践的に運動課題の解決に取り組む姿勢を育成する。						
授業の進め方・方法	理解を深めるため、必要に応じてレポートや課題を課すことがある。						
注意点	前期は雨天時にバレーボールを実施する。 学校指定の服装を着用すること。体育館に入るときは必ず学校指定の室内シューズに履きかえること。 障害防止等安全上の観点より、実技授業中は携帯電話の保持やアクセサリ類の着用を禁ずる。 怪我等身体的事由により規定の種目が受講できない場合は、適宜レポート課題を課す。 課題のレポートは期限内に必ず提出すること。						
テスト							
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			授業における各種の注意点について理解できる。	
		2週	スポーツテスト（屋外種目）			スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。	
		3週	スポーツテスト（屋内種目）			スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。	
		4週	陸上競技	短距離走（1）		短距離走に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。	
		5週	陸上競技	短距離走（2）		自己の持つ力を最大限に発揮できる。	
		6週	陸上競技	跳 躍（1）		跳躍に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。	
		7週	陸上競技	跳 躍（2）		自己の持つ力を最大限に発揮できる。	
		8週	陸上競技	投てき（1）		投てきに必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。	
	2ndQ	9週	陸上競技	投てき（2）		自己の持つ力を最大限に発揮できる。	
		10週	水 泳	短距離泳		効率的な泳法を習得し、泳ぐことができる。	
		11週	水 泳	長距離泳		効率的な泳法を習得し、泳ぐことができる。	
		12週	水 泳	テスト		自己の持つ力を最大限に発揮できる。	
		13週	陸上競技	長距離走		長距離走に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。	
		14週	保 健	飲酒と喫煙を考える		飲酒と喫煙の害を理解し説明できる。	
		15週	前期復習			前期の授業内容を振り返り、理解し説明できる。	
		16週					

後期	3rdQ	1週	バレーボール	パス, レシーブ練習	確実なパスとレシーブができる。
		2週	バレーボール	サーブ, レシーブ練習	確実なサーブとレシーブができる。
		3週	バレーボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		4週	バレーボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		5週	バレーボール	テスト	実技テスト課題を達成できる。
		6週	トレーニング科学	筋力トレーニングの基礎	筋の種類と構造、活動様式を理解し説明できる。
		7週	トレーニング科学	トレーニングの原理・原則	トレーニングの原理・原則を理解し説明できる。
		8週	トレーニング科学	エネルギー供給系 1	筋のエネルギー代謝特性を理解し説明できる。
	4thQ	9週	トレーニング科学	エネルギー供給系 2	筋のエネルギー代謝特性を理解し説明できる。
		10週	トレーニング科学	エネルギー供給系 3	筋のエネルギー代謝特性を理解し説明できる。
		11週	バスケットボール	パス・ドリブル基礎練習	確実なパスとドリブルができる。
		12週	バスケットボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		13週	バスケットボール	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		14週	保 健	性を考える	性の意味を理解し説明できる。
		15週	後期復習		後期の授業内容を振り返り、理解し説明できる。
		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
評価割合					
	実技試験	筆記試験	レポート	合計	
総合評価割合	65	30	5	100	
分野横断的能力	65	30	5	100	