

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                         |                                     |                                                                  |                                 |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| 石川工業高等専門学校                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 開講年度 | 令和02年度 (2020年度)                                         |                                     | 授業科目                                                             | 保健体育ⅠⅤ                          |  |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                         |                                     |                                                                  |                                 |  |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15550                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                                         | 科目区分                                | 一般 / 必修                                                          |                                 |  |
| 授業形態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 実験・実習・実技                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |                                                         | 単位の種別と単位数                           | 履修単位: 2                                                          |                                 |  |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 建築学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                                         | 対象学年                                | 4                                                                |                                 |  |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                         |                                     |                                                                  |                                 |  |
| 【ニュースポーツ】<br>1. 生涯スポーツの意義が理解し説明できる。<br>2. ルールを理解し説明できる。<br>【水 泳】<br>3. ルールを理解し説明できる。<br>【バドミントン】<br>4. ルールを学び、様々なストロークからのショットを用いてより高度な攻撃方法を習得できる。<br>5. ダブルスにおいて、状況に応じた戦術と互いの役割を理解して実行する能力を身に付けることができる。<br>【バレーボール】<br>6. ルールを学び、様々なトスを用いてより高度な攻撃方法を習得できる。<br>7. 臨機応変に戦術を考える能力を身に付けることができる。<br>【バスケットボール】<br>8. ルールを学び、ヒポットターンやフェイク動作を用いてより高度な攻撃方法を習得できる。<br>9. チームでの役割を理解し、実行する能力を身に付けることができる。<br>【保 健】<br>10. 保健領域について再度理解を深め説明できる。<br>11. 健康管理に関する理解を深め、実践することができる。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                         |                                     |                                                                  |                                 |  |
| 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                       |  |
| 到達目標<br>項目1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ルールを理解するとともに、運動の技術的、体力的および戦術的な構造を把握して運動に取り組むことができる。                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                                         | ルールを理解して運動に取り組むことができる。              |                                                                  | ルールを理解できず運動に取り組むことが困難である。       |  |
| 到達目標<br>項目10, 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 健康の保持および増進に必要な知識を身につけ、自己または他者に実践することができる。                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                                         | 健康の保持および増進に必要な知識を身につけ、自己実践することができる。 |                                                                  | 健康の保持および増進に必要な知識を身につけることが困難である。 |  |
| 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<br>創造工学プログラム C1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                         |                                     |                                                                  |                                 |  |
| 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身につけ、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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 前期雨天時はインディアカまたはユニホックを実施する。<br>運動に適した服装およびシューズを着用すること。体育館に入るときは必ず室内シューズに履きかえること。<br>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。<br>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、適宜レポート課題を課す。<br><br>【評価方法・評価基準】成績の評価基準として60点以上を合格とする。<br>前期末：実技試験（50％）、期末筆記試験（30％）、課題・小テスト（20％）<br>後期末：実技試験（80％）、期末筆記試験（20％）<br>学年末：前期評価と後期評価の平均 |      |                                                         |                                     |                                                                  |                                 |  |
| 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<br>家でできる体力測定                                  |                                     | 授業における各種の注意点について理解できる。<br>体力の要素を理解し、家庭においても体力測定が実践できる。           |                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2週   | ニュースポーツ概要<br>防衛体力（心拍数と血圧）                               |                                     | ニュースポーツの特徴を理解し、説明できる。<br>心拍数と血圧を測定し、その意味を理解し、説明できる。              |                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3週   | ニュースポーツ フライングディスク（キャッチとスロー）<br>ラジオ体操Ⅰ ラジオ体操の歴史 戦後のラジオ体操 |                                     | フライングディスクのキャッチとスローのやり方を理解し、説明できる。<br>ラジオ体操の歴史を学び、戦後のラジオ体操を実践できる。 |                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4週   | ニュースポーツ フライングディスク（アルティメット）<br>ラジオ体操Ⅱ ラジオ体操第2            |                                     | アルティメットの歴史やルールを理解し、説明できる。<br>ラジオ体操第2を実践することができる。                 |                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5週   | ニュースポーツ インディアカ<br>ラジオ体操Ⅲ ラジオ体操（指導者バージョン）                |                                     | インディアカの歴史やルールを理解し、説明できる。<br>ラジオ体操第1と第2を指導者の立場で実践することができる。        |                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6週   | ニュースポーツ ターゲットバードゴルフ<br>エアロピクス（初級編）                      |                                     | ターゲットバードゴルフの歴史やルールを理解し、説明できる。<br>エアロピクスの歴史と意味を理解し、説明できる。         |                                 |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7週   | ニュースポーツ フロアボールとネオホッケー<br>エアロピクス（中級編）                    |                                     | フロアボール とネオホッケー の歴史とルールを理解し、説明できる。<br>エアロピクスの基本構成を理解し、説明できる。      |                                 |  |

|    |      |     |                              |                                                              |
|----|------|-----|------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 後期 |      | 8週  | 新型コロナウイルス<br>筋力トレーニングとエアロビクス | 新型コロナウイルスの基礎を理解し、説明できる。<br>筋力トレーニングとエアロビクスそれぞれの特徴を理解し、説明できる。 |
|    | 2ndQ | 9週  | 生活習慣病<br>高強度インターバル運動（HIIT）   | 生活習慣病について理解し、説明できる。<br>高強度インターバル運動について理解し、説明できる。             |
|    |      | 10週 | スポーツ時事問題<br>ヨガ               | スポーツ時事問題を解くことにより、現代社会の問題を理解できる。<br>ヨガとストレッチの違いについて理解し、説明できる。 |
|    |      | 11週 | オリンピック<br>柔軟体操               | 古代オリンピックと近代オリンピックについて理解し、説明できる。<br>柔軟体操の意義について理解し、説明できる。     |
|    |      | 12週 | 対面授業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。                                       |
|    |      | 13週 | スポーツテスト（屋外種目）                | スポーツテストの実施上のルールに従い実践できる。                                     |
|    |      | 14週 | スポーツテスト（屋内種目）                | スポーツテストの実施上のルールに従い実践できる。                                     |
|    |      | 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 |                              |                                                              |
|    | 3rdQ | 1週  | 球技Ⅰ バドミントン（ゲーム）              | ルールを理解しゲームができる。                                              |
|    |      | 2週  | 球技Ⅰ バドミントン（ゲーム）              | 様々なストロークからのショットを用いてより高度な攻撃方法を習得できる。                          |
|    |      | 3週  | 球技Ⅰ バドミントン（テスト）              | 実技テスト課題を達成できる。                                               |
|    |      | 4週  | 球技Ⅱ バレーボール（ゲーム）              | ルールを理解しゲームができる。                                              |
|    |      | 5週  | 球技Ⅱ バレーボール（ゲーム）              | 様々なトスを用いてより高度な攻撃方法を習得できる。                                    |
|    |      | 6週  | 球技Ⅱ バレーボール（ゲーム）              | 様々なトスを用いてより高度な攻撃方法を習得できる。                                    |
|    |      | 7週  | 球技Ⅱ バレーボール（ゲーム）              | 臨機応変に戦術を考える能力を身に付けることができる。                                   |
|    |      | 8週  | 球技Ⅱ バレーボール（ゲーム）              | 臨機応変に戦術を考える能力を身に付けることができる。                                   |
|    | 4thQ | 9週  | 球技Ⅱ バレーボール（テスト）              | 実技テスト課題を達成できる。                                               |
|    |      | 10週 | 球技Ⅲ バスケットボール（ゲーム）            | ルールを理解しゲームができる。                                              |
|    |      | 11週 | 球技Ⅲ バスケットボール（ゲーム）            | ピボットターンやフェイク動作を用いた高度な攻撃方法を習得できる。                             |
|    |      | 12週 | 球技Ⅲ バスケットボール（ゲーム）            | チームでの役割を理解し、実行する能力を身に付けることができる。                              |
|    |      | 13週 | 球技Ⅲ バスケットボール（ゲーム）            | チームでの役割を理解し、実行する能力を身に付けることができる。                              |
|    |      | 14週 | 球技Ⅲ バスケットボール（テスト）            | 実技テスト課題を達成できる。                                               |
|    |      | 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 |
|---------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|-------|-----|
| 分野横断的能力 | 態度・志向性(人間力)     | 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。                              | 4     |     |
|         |                 |                 | 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。                                 | 4     |     |
|         |                 |                 | 目標の実現に向けて計画ができる。                                             | 4     |     |
|         |                 |                 | 目標の実現に向けて自らを律して行動できる。                                        | 4     |     |
|         |                 |                 | 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。                                | 4     |     |
|         |                 |                 | 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。                              | 4     |     |
|         |                 |                 | チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。                                  | 4     |     |
|         |                 |                 | 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。 | 4     |     |
|         |                 |                 | 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。                               | 4     |     |
|         |                 |                 | 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。                                   | 4     |     |
|         |                 |                 | リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。                                    | 4     |     |
|         |                 |                 | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 4     |     |
|         |                 |                 | 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             | 4     |     |
|         |                 |                 | 法令やルールを遵守した行動をとれる。                                           | 4     |     |
|         |                 |                 | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                      | 4     |     |
|         | 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。       | 4     |     |
|         |                 |                 | 経済的、環境的、社会的、倫理的、健康と安全、製造可能性、持続可能性等に配慮して解決策を提案できる。            | 4     |     |

#### 評価割合

|         | 実技試験 | 筆記試験 | 課題・小テスト | 合計  |
|---------|------|------|---------|-----|
| 総合評価割合  | 65   | 25   | 10      | 100 |
| 基礎的能力   | 0    | 0    | 0       | 0   |
| 専門的能力   | 0    | 0    | 0       | 0   |
| 分野横断的能力 | 65   | 25   | 10      | 100 |