石川工業高等専門学校	開講年度	令和04年度 (2022年度)	授業科目	保健体育Ⅰ

科目基礎情報

科目番号	20051	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	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。
【バドミントン】
5．ラリーを続けることができる。
6．ルールを理解しゲームができる。
【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
到達目標 項目 1，2，3，4，5，6，9，10，11	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 項目7，8，12，13	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

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。 【MCC対応】Ⅶ 汎用的技能，Ⅷ 態度・志向性（人間力），Ⅸ 総合的な学修経験と創造的思考力0
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ー類の着用を禁ずる。 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。 【評価方法・評価基準】成績の評価基準として５０点以上を合格とする。 前期実技試験，前期末筆記試験，後期実技試験，後期末筆記試験を実施した上で下記の割合で前期末と学年末の成績を算出する。 前期末：実技試験（７０%），期末筆記試験（３０%） 後期末：実技試験（６０%），期末筆記試験（３０%），レポート（１０%） 学年末：前期評価と後期評価の平均

テスト

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・スポーツテスト（屋内種目）	授業における各種の注意点について理解できる。 スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。
		2週	スポーツテスト（屋外種目 50m走・ハンドボール投）	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 シャトルランテスト）	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　擲（１）	投擲に必要な技術・体力的要素を理解し説明できる。
	2ndQ	9週	陸上競技　投　擲（２）	自己の持つ力を最大限に発揮できる。
		10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。

		11週	バドミントン	サーブ，ラリー練習	確実なサーブとラリーができる。
		12週	バドミントン	ゲーム	ルールを理解しゲームができる。
		13週	バドミントン	テスト	実技テスト課題を達成できる。
		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	ゲーム	ルールを理解してゲームができる。
		6週	バレーボール	テスト	実技テスト課題を達成できる。
		7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。
		8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。
	4thQ	9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。
		10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。
		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
分野横断的能力	汎用的技能	汎用的技能	汎用的技能	円滑なコミュニケーションのために図表を用意できる。	1	
				他者の意見を聞き合意形成することができる。	1	
				合意形成のために会話を成立させることができる。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				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	1	
				複数の情報を整理・構造化できる。	1	
				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。	1	
				課題の解決は直感や常識にとらわれず、論理的な手順で考えなければならないことを知っている。	1	
				どのような過程で結論を導いたか思考の過程を他者に説明できる。	1	
				適切な範囲やレベルで解決策を提案できる。	1	
				事実をもとに論理や考察を展開できる。	1	
				結論への過程の論理性を言葉、文章、図表などを用いて表現できる。	1	
	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。	1	
				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。	1	
				目標の実現に向けて計画ができる。	1	
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	1	
				日常の生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。	1	
				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。	1	
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				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。	1	

				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	1	
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	1	
				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	1	
				法令やルールを遵守した行動をとれる。	1	
				他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	1	
	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。	1	
				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。	1	

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	30	5	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	30	5	100