豊田工業高等専門学校	開講年度	令和04年度 (2022年度)	授業科目	保健体育ＩＡ

科目基礎情報

科目番号	01134	科目区分	一般 / 選択
授業形態	実技	単位の種別と単位数	履修単位: 1
開設学科	一般教育	対象学年	1
開設期	前期	週時間数	2
教科書/教材	「ステップアップ高校スポーツ」（大修館書店）　「現代高等保健体育」（大修館書店）／ビデオ教材		
担当教員	伊藤 道郎		

到達目標

(ア)自己の体力や運動能力を知る。
(イ)「走る」という運動動作を理解し、効率的な動きを習得する。
(ウ)跳躍種目の特性を理解し、個々の能力に応じて練習を行うことができる。
(エ)投擲種目の特性を理解し、個々の能力に応じて練習を行うことができる。
(オ)3分間継続して泳ぐ。50mをクロールと平泳ぎでできるだけ速く泳ぐ。
(カ)自己の体力特性に合った種目を選択し、お互いに協力して練習と測定ができる。
(キ)健康の概念を理解し、生涯を通じた健康づくりの基盤となる考え方を身につける。
(ク)生活習慣病について理解し、健康に生活するための知識を身につける。

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	未到達レベルの目安
評価項目１	「走る」という運動動作、跳躍種目の特性、投擲種目の特性を理解し、個々の能力に応じて練習を行うことができる。	「走る」という運動動作、跳躍種目の特性、投擲種目の特性を理解できる。	「走る」という運動動作、跳躍種目の特性、投擲種目の特性を理解できない。
評価項目２	クロールと平泳ぎ、それぞれ５０mを泳ぐことができる。また、得意な泳法でより長い距離を泳ぐことができる。	クロールと平泳ぎ、それぞれ泳ぐことができる。また、得意な泳法で3分間泳ぐことができる。	クロールと平泳ぎ、それぞれ泳ぐことができない。また、得意な泳法で3分間泳ぐことができない。
評価項目３	生活習慣病、および食事、運動、休養・睡眠と健康の関係を理解し、自分の考えを述べることができる。	生活習慣病、および食事、運動、休養・睡眠と健康の関係について理解できる。	生活習慣病、および食事、運動、休養・睡眠と健康の関係について理解できない。

学科の到達目標項目との関係

本校教育目標 ⑤ 技術者倫理

教育方法等

概要	陸上競技では、自己の体力や技能の特徴を把握し、練習を重ねることによって課題解決を図り、記録の向上の喜びや仲間との競争の楽しさを味わう。水泳では一定の時間内により長く泳げるようにしたり、一定の距離をより速く泳げるようにする。保健の授業では、生活習慣病と健康について学習する。
授業の進め方・方法	
注意点	ジャージを着用し、使用施設にあったシューズを使用する。ピアス、指輪、ネックレス等は外すこと。携帯電話・スマートフォンは授業中に扱わないこと。爪は切っておくこと。

選択必修の種別・旧カリ科目名

選択必修（体）

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

必履修

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
前期	1stQ	1週	スポーツテスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ）	相互に協力して測定することができる。
		2週	スポーツテスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ）	相互に協力して測定することができる。
		3週	スポーツテスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、シャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ）	相互に協力して測定することができる。
		4週	陸上競技（動き作り、短距離走）	走動作の動きを理解し、習得できる。
		5週	陸上競技（動き作り、短距離走）	走動作の動きを理解し、習得できる。
		6週	陸上競技（動き作り、短距離走）	走動作の動きを理解し、習得できる。
		7週	陸上競技（動き作り、短距離走）	走動作の動きを理解し、習得できる。
		8週	陸上競技（跳躍種目）	跳躍種目の特性を理解し、正しい動作で練習できる。
	2ndQ	9週	陸上競技（投擲種目）	投擲種目の特性を理解し、安全に練習できる。
		10週	水泳（クロール、平泳ぎ、3分間泳、泳力テスト）	できるだけ長く泳ぎ続けることができる。
		11週	水泳（クロール、平泳ぎ、3分間泳、泳力テスト）	３分間泳ぎ続けることができる。
		12週	水泳（クロール、平泳ぎ、3分間泳、泳力テスト）	クロールと平泳ぎで、できるだけ速く泳ぐことができる。
		13週	陸上競技（選択種目の練習と測定）	自分に合った種目を選択し、相互に協力して測定することができる。
		14週	現代社会と健康１　（保健）	健康とそのための環境づくりについて理解できる。
		15週	現代社会と健康２　（保健）	生活習慣病について理解できる。食事、運動、休養・睡眠と健康の関係について理解できる。
		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	態度・志向性	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	
				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	
				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	

評価割合					
	スポーツテスト	水泳	実技課題	保健	合計
総合評価割合	10	20	50	20	100
基礎的能力	10	20	50	20	100