

豊田工業高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023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	近藤 雅哉						
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)自己の記録の向上を目指して練習し、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、ハードル走)		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、リレー)		走動作の動きを理解し、習得できる。		
		7週	陸上競技(走幅跳・走高跳・砲丸投げ)の競技方法		走幅跳・走高跳・砲丸投げの競技方法について理解し、協力して実践できる。		
		8週	陸上競技(走幅跳・走高跳・砲丸投げ)の練習と記録測定		跳躍・投擲種目の特性を理解する。正しい動作で練習し、相互に協力して計測することができる。		
	2ndQ	9週	陸上競技(走幅跳・走高跳・砲丸投げ)の練習と記録測定		跳躍・投擲種目の特性を理解する。正しい動作で練習し、相互に協力して計測することができる。		
		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(走幅跳・走高跳・砲丸投げ)の練習と記録測定		跳躍・投擲種目の特性を理解する。正しい動作で練習し、相互に協力して計測することができる。		
		14週	現代社会と健康1 (保健)		健康とその他の環境づくり、生活習慣病やがんについて理解できる。		

		15週	現代社会と健康 2 （保健）		食事、運動、休養・睡眠と健康の関係について理解できる。喫煙・飲酒・薬物乱用についての健康への影響を理解できる。	
		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