

豊田工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)	授業科目	保健体育 I A
科目基礎情報					
科目番号	01134	科目区分	一般 / 必修, 選択必修 (体)		
授業形態	実技	単位の種別と単位数	履修単位: 1		
開設学科	情報工学科	対象学年	1		
開設期	前期	週時間数	2		
教科書/教材	「ACTIVE SPORTS」(大修館書店) 「学生の健康科学」(鈴木製本所) / ビデオ教材				
担当教員	伊藤 道郎				
到達目標					
<p>(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) 青年期のリスクファクターを理解し、安全に生活できる資質を身につける。</p>					
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		
	「走る」という運動動作を理解し、効率的な動きを習得できる。	「走る」という運動動作を理解できる。	「走る」という運動動作を理解できない。		
	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。	跳躍種目の特性を理解できる。	跳躍種目の特性を理解できない。		
	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。	投擲種目の特性を理解できる。	投擲種目の特性を理解できない。		
学科の到達目標項目との関係					
本校教育目標 ⑤					
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、心と健康問題について考える。				
授業の進め方と授業内容・方法					
注意点	ジャージを着用し、運動靴を使用する。				
授業計画					
	週	授業内容・方法	週ごとの到達目標		
前期	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。		
	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	脳と心の関係について(保健)	脳と心の関係について理解できる。		
	15週	欲求と適応機制について(保健)	欲求と適応規制について理解できる。		
	16週				
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