

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                     |  |                                                            |          |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------|--|------------------------------------------------------------|----------|--|
| 鈴鹿工業高等専門学校                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 開講年度 | 令和02年度 (2020年度)                     |  | 授業科目                                                       | 保健体育(保健) |  |
| 科目基礎情報                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 科目番号                                                                                  | 0011                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      | 科目区分                                |  | 一般 / 必修                                                    |          |  |
| 授業形態                                                                                  | 授業                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      | 単位の種別と単位数                           |  | 履修単位: 1                                                    |          |  |
| 開設学科                                                                                  | 電気電子工学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      | 対象学年                                |  | 1                                                          |          |  |
| 開設期                                                                                   | 通年                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      | 週時間数                                |  | 1                                                          |          |  |
| 教科書/教材                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 担当教員                                                                                  | 村松 愛梨奈                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 到達目標                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 「保健」の授業では、現代社会の健康，生涯を通じる健康，集団の生活における健康についての理解を深め，健康の保持増進を図り，集団の健康を高めることに寄与する能力と態度を養う。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 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                                                                                | 保健を通じて，目標の実現に向けた計画の応用ができる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      | 保健を通じて，目標の実現に向けて計画ができる。             |  | 保健を通じて，目標の実現に向けて計画ができない。                                   |          |  |
| 評価項目 2                                                                                | 保健を通じて，目標の実現に向けて自らを律した行動の応用ができる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      | 保健を通じて，目標の実現に向けて自らを律して行動ができる。       |  | 保健を通じて，目標の実現に向けて自らを律して行動ができない。                             |          |  |
| 評価項目 3                                                                                | 保健を通じて，日常生活における時間管理，健康管理などの応用ができる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      | 保健を通じて，日常生活における時間管理，健康管理などができる。     |  | 保健を通じて，日常生活における時間管理，健康管理などができない。                           |          |  |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 教育方法等                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 概要                                                                                    | 「保健」の授業では，現代社会の健康，生涯を通じる健康，集団の生活における健康についての理解を深め，健康の保持増進を図り，集団の健康を高めることに寄与する能力と態度を養う。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 授業の進め方・方法                                                                             | 全ての授業内容は，学習・教育到達目標(A)＜意欲＞に相当する。<br>授業は実技時間と同じ時間に行い，後半部分を保健（座学）とする。<br>「授業計画」における各週の「到達目標」はこの授業で到達する「知識・能力」に相当するものとする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 注意点                                                                                   | 学業成績の評価方法および評価基準＞<br>【前期】<br>9 0 分で保健と実技を行う。保健体育全般としての評価は，講義毎に行う小テストでの評価が 7 0 点，実技における運動実施及びその報告（心拍数）の評価が 3 0 点，これらをあわせた 1 0 0 点法により評価を行う。先述の評価方法により 6 0 点以上取得すること。※なお，昨今の社会情勢により対面授業が可能となった場合，実技授業の回数によっては，実技テストによる評価を行う場合がある<br>【後期】<br>講義毎に行う小テストもしくはリアクションペーパーによる評価が 7 0 点，最終レポート課題が 3 0 点，これらをあわせた 1 0 0 点法により評価を行う。<br><単位修得要件>上記評価方法により 6 0 点以上取得すること<br><あらかじめ要求される基礎知識の範囲>中学校で学んだ保健の内容及び一般常識<br><備考>長期見学・欠席などで，実技評価が困難である学生に対しては別途レポート課題を課す。 |      |                                     |  |                                                            |          |  |
| 授業計画                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |                                     |  |                                                            |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 週    | 授業内容                                |  | 週ごとの到達目標                                                   |          |  |
| 前期                                                                                    | 1stQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1週   | ガイダンス（授業の進め方など）                     |  | 1.体育の授業の進め方を理解できる                                          |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2週   | トレーニング原理<br>ストレッチ・トレーニング 1          |  | 2.トレーニング原理について正しく理解することができる。                               |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3週   | トレーニングにおける身体の仕組み<br>ストレッチ・トレーニング 2  |  | 3.トレーニングにおける身体の仕組みについて正しく理解することができる                        |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4週   | トレーニングに必要な筋肉<br>ストレッチ・トレーニング 3      |  | 4.トレーニングに必要な筋肉について正しく理解することができる                            |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5週   | トレーニングとメンタル<br>ストレッチ・トレーニング 4       |  | 5.トレーニングとメンタルについて正しく理解することができる                             |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6週   | 健康と幸福<br>ストレッチ・トレーニング 5             |  | 6.健康と幸福について正しく理解することができる                                   |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7週   | スポーツと救急手当<br>ストレッチ・トレーニング 6         |  | 7.救急手当についての知識・方法を正しく理解することができる                             |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8週   | スポーツと応急手当<br>ストレッチ・トレーニング 7         |  | 8.スポーツ傷害（外傷、障害）について，定義を理解するとともに，予防法や対処法についての知識を身につけることができる |          |  |
|                                                                                       | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9週   | スポーツと熱中症・アレルギー<br>ストレッチ・トレーニング 8    |  | 9.熱中症やアナフィラキシーショックについて，予防法や対処法についての知識を身につけることができる          |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10週  | 心の変化<br>ストレッチ・トレーニング 9              |  | 10.自分の心の変化について理解し，心身共に健康に過ごすための知識を身につけることができる              |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11週  | 身体の変化<br>ストレッチ・トレーニング 1 0           |  | 11.自分の身体の変化について理解し，心身共に健康に過ごすための知識を身につけることができる             |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12週  | 三大栄養素の働き 糖質について<br>ストレッチ・トレーニング 1 1 |  | 12.健康的な食生活の重要性と意義について理解し，糖質の役割についても正しく理解することができる           |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 13週  | 脂質について<br>ストレッチ・トレーニング 1 2          |  | 13.脂質の役割について正しく理解することができる                                  |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14週  | タンパク質について<br>ストレッチ・トレーニング 1 3       |  | 14.タンパク質の役割について正しく理解することができる                               |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15週  | ビタミン、ミネラルについて<br>ストレッチ・トレーニング 1 4   |  | 15.ビタミン、ミネラルの役割について正しく理解することができる                           |          |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 16週  |                                     |  |                                                            |          |  |
| 後期                                                                                    | 3rdQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1週   | 体育祭の種目練習（保健は実施しない）                  |  | 12.協力して運営することができる                                          |          |  |

|  |      |     |                   |                                                               |
|--|------|-----|-------------------|---------------------------------------------------------------|
|  |      | 2週  | 体育祭に振替（保健は実施しない）  | 13.積極的に参加することができる                                             |
|  |      | 3週  | 喫煙と健康             | 14.喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解することができる                               |
|  |      | 4週  | 飲酒と健康             | 15.飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解することができる                               |
|  |      | 5週  | 薬物乱用と健康           | 16.薬物乱用が健康に及ぼす影響について正しく理解することができる                             |
|  |      | 6週  | 感染症（現状と予防）        | 17.感染症について教養を持ち、感染防止に必要なことを正しく理解することができる                      |
|  |      | 7週  | 感染症（エイズ・性感染症について） | 18.エイズ、性感染症について正しく理解し、感染予防のために必要な措置をとる心構えと準備をすることができる         |
|  |      | 8週  | 思春期と性             | 19.高校生年代が思春期であることを認識し、思春期に起こる性徴について正しく理解することができる              |
|  | 4thQ | 9週  | 欲求・心身相関・ストレス      | 20.欲求・心身相関・ストレスについて正しく理解し、うまくコントロールする方法を探究することができる            |
|  |      | 10週 | 心の健康と自己実現         | 21.これからの将来について考え、「自分なり」に生きていく方法を探究することができる                    |
|  |      | 11週 | 環境問題と健康①          | 22.環境問題の現状について知り、これから産業人として生きていく中でどのような環境対策が求められるかを探究することができる |
|  |      | 12週 | 身体運動の仕組みについて      | 23.身体運動を行うときの仕組みについて理解できる                                     |
|  |      | 13週 | トレーニング計画について      | 24.トレーニングの原理原則を理解し、自分のトレーニング計画を立てることができる                      |
|  |      | 14週 | 持久力について           | 25.持久力について理解し、体育実技で行う12分間走の結果から自分の持久能力を計算することができる             |
|  |      | 15週 | まとめ               | 26.これまでの保健の授業を振り返り、これからの日常生活の糧にすることができる                       |
|  |      | 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 | 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     |     |

#### 評価割合

|        | 試験 | 課題 | 相互評価 | 態度 | 発表 | 合計  |
|--------|----|----|------|----|----|-----|
| 総合評価割合 | 70 | 15 | 0    | 15 | 0  | 100 |
| 前期配点   | 35 | 0  | 0    | 15 | 0  | 50  |
| 後期配点   | 35 | 15 | 0    | 0  | 0  | 50  |