舞鶴工業高等専門学校	開講年度	令和03年度 (2021年度)	授業科目	保健体育Ⅰ

科目基礎情報

科目番号	0019	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: 2
開設学科	一般科目	対象学年	1
開設期	通年	週時間数	2
教科書/教材	教科書　和唐正勝他著「現代保健体育」（大修館）/　教材　近畿地区高等専門学校体育研究会編「保健体育概論（改訂新版）」（晃洋書房）		
担当教員	小野 伸一郎,佐々木 保江,田中 絵美子		

到達目標

1　積極的に運動し，運動を楽しみ，協力や責任を果すことができる。
2　課題の解決を目指し，活動を工夫できる。
3　運動技術を理解し，運動技能を高めることができる。
4　技術･健康･体力に関する事項を理解し，身につけることができる。

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
評価項目１	積極的に運動し，運動を楽しみ，協力や責任を果すことができる。	運動し，運動を楽しみ，協力や責任を果すことができる。	運動し，運動を楽しみ，協力や責任を果すことができない。
評価項目２	積極的に課題の解決を目指し，活動を工夫できる。	課題の解決を目指し，活動を工夫できる。	課題の解決を目指し，活動を工夫できない。
評価項目３	積極的に運動技術を理解し，運動技能を高めることができる。	運動技術を理解し，運動技能を高めることができる。	運動技術を理解し，運動技能を高めることができない。
評価項目４	十分に技術･健康･体力に関する事項を理解し，身につけることができる。	技術･健康･体力に関する事項を理解し，身につけることができる。	技術･健康･体力に関する事項を理解し，身につけることができない。

学科の到達目標項目との関係

学習・教育到達度目標 (E)

教育方法等

概要	健康・安全や運動についての理解と運動の合理的・計画的な実践を通して，生涯にわたる豊かなスポーツライフを維持する資質や能力を育てると共に，明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てることを目的とする。
授業の進め方・方法	【授業方法】 ・毎回の授業は実技を中心に行う。 ・授業内容については天候等により順序変更を行う。 ・体調の変化について自己管理すると同時に，体調不良の場合は担当教員に報告すること。健康および安全に留意して授業に参加すること。 【学習方法】 ・レポートについては授業中に詳細を説明する。
注意点	【成績の評価方法・評価基準】 1.関心･意欲･態度，2.思考･判断，3.運動の技能，4.知識･理解，の４つの観点から，実技参加態度点７０%，レポート５%および50分の理論試験（後期期末試験）２５%の比率で評価する。 【備考】 運動着・ジャージ，運動にふさわしいシューズを着用すること。 【教員の連絡先】 研究室　B棟3階　小野（B-302） 研究室　A棟2階　木村（A-207） 内線電話　8910(小野)、8915(木村) e-mail： onoアットマークmaizuru-ct.ac.jp（小野）　，k.kimuraアットマークmaizuru-ct.ac.jp（木村）

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	シラバス内容の説明，オリエンテーション，体力トレーニング	1，2，3
		2週	体力トレーニング	1，2，3
		3週	陸上競技（短距離：100m走）練習及び記録測定	1，2，3
		4週	陸上競技（短距離４×100mリレー，４×400mリレー）練習及び記録測定	1，2，3
		5週	陸上競技（跳躍：走り幅跳び）練習，（長距離：1500m走）記録測定	1，2，3
		6週	陸上競技（跳躍：走り幅跳び）記録測定	1，2，3
		7週	陸上競技予備	1，2，3
		8週	レポート（スポーツの科学）	4
	2ndQ	9週	水泳　（オリエンテーション、プール清掃および水慣れ）	1，2，3
		10週	水泳　基礎１（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、潜水の泳法練習）	1，2，3

		11週	水泳　基礎２（プルブイ・ビート板による基礎泳法技術の習得と25m泳）	１，２，３
		12週	水泳　基礎３（基礎泳法の定着、長距離泳）	１，２，３
		13週	水泳　テスト種目の練習（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、潜水、25m自由形、100泳）	１，２，３
		14週	水泳　テスト	１，２，３
		15週	ソフトバレーボール	１，２，３
		16週		
後期	3rdQ	1週	陸上競技　持久走及び走り高跳び（ハサミ跳び，ベリーロール）	１，２，３
		2週	陸上競技　持久走及び走り高跳び（記録測定）	１，２，３
		3週	陸上競技　持久走・野外走（5㎞）	１，２，３
		4週	陸上競技　持久走・野外走（5㎞）	１，２，３
		5週	陸上競技　駅伝	１，２，３
		6週	ソフトバレーボール	１，２，３
		7週	バドミントン（基本技術の習得，ゲーム法）	１，２，３
		8週	バドミントン（基本技術の習得，ゲーム法）	１，２，３
	4thQ	9週	バドミントン（基本技術の習得，ゲーム法）	１，２，３
		10週	保健体育理論　「薬物依存、喫煙・飲酒と健康」	4
		11週	バドミントン（基本技術の習得、シングルスゲーム）	１，２，３
		12週	保健体育理論　「スポーツトレーニング」	4
		13週	バドミントン（ハーフコート・シングルスゲーム）	１，２，３
		14週	保健体育理論　「思春期の性，男と女の性」	4
		15週	バドミントン（ハーフコート・シングルスゲーム）	１，２，３
		16週	（15週の後に期末試験を実施） 期末試験返却・到達度確認	

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

評価割合

	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	25	0	0	70	5	0	100
基礎的能力	25	0	0	70	5	0	100