

和歌山工業高等専門学校		開講年度	平成31年度 (2019年度)	授業科目	保健・体育
科目基礎情報					
科目番号	0006		科目区分	一般 / 必修	
授業形態	演習		単位の種別と単位数	履修単位: 3	
開設学科	知能機械工学科		対象学年	1	
開設期	通年		週時間数	3	
教科書/教材	保健体育概論				
担当教員	桑原 伸弘, 芥河 晋				
到達目標					
15歳～20歳の年代の身体的、精神的な特徴を理解し、各種の運動の実践を通じて、自己の身体への認識を深め、健康・体力・運動能力の保持、増進を図る。 ルールや規則を守り、安全に留意し運動を通じて健康な人間関係を保つ態度を養う。					
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		
各種運動と身体や精神面の特性や特徴の理解	特性や特徴を十分理解することができる	特性や特徴を理解することができる	特性や特徴を理解することができない		
健康・体力・運動能力の保持増進	意欲的に運動に取り組み、健康・体力・運動能力の保持増進を図ることができる	運動に取り組み、健康・体力・運動能力の保持増進を図ることができる	運動に取り組み、健康・体力・運動能力の保持増進を図ることができない		
各種運動のルールや授業を進めるうえでの規則を守る	ルールや規則を十分に理解し守ることができる	ルールや規則を理解し守ることができる	ルールや規則を理解し守ることができない		
学科の到達目標項目との関係					
JABEE A					
教育方法等					
概要	基礎体力作りを目的とした運動や、個人技能・集団技能・対人技能といったいろいろな種目の基本動作を中心とした運動。保健分野では、健康及び安全に留意した生活や意識に関することを中心とした内容を展開する。				
授業の進め方・方法	前期は週1回で、AとBを隔週で実施する場合と、共通で毎週実施する場合がある(AB)。後期は週2回になり、1時間はAとBを隔週で実施し、もう1時間のCは毎週実施する。このCで実技予定の週は実技の前に30分ほどトレーニングを行うこととする。実技内容は、基本練習を中心に進める、実技のテストも実施する。				
注意点	体操服、体育館実施種目は体育館シューズ、屋外実施種目は運動靴、柔道は柔道着、水泳は水着、ゴーグル、帽子を着用する。 見学する場合は見学カードに必要事項を記入し、担当教員へ提出する。アクセサリは身に着けないこと。				
授業計画					
		週	授業内容	週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	(AB)スポーツテスト①	協力して正しく測定し、自己の能力を把握する	
		2週	(A)柔道①	武道の礼節、心構えを理解し実践できる	
		3週	(B)スポーツテスト②	協力して正しく測定し、自己の能力を把握する	
		4週	(A)柔道②	補助運動と受身基本動作を実践し習得する	
		5週	(B)スポーツテスト③	協力して正しく測定し、自己の能力を把握する	
		6週	(A)柔道③	受身基本動作と投技基本動作を習得する	
		7週	(B)サッカー①	パス、キック等の基本動作を習得する	
		8週	(A)柔道④	受身基本動作と投げ技基本動作を習得する	
	2ndQ	9週	(B)サッカー②	パス、キック等の基本動作を習得する	
		10週	(AB)水泳①	遠泳を通してフォームの修正と心肺機能を向上する	
		11週	(AB)水泳②	遠泳を通してフォームの修正と心肺機能を向上する	
		12週	(AB)水泳③	遠泳を通してフォームの修正と心肺機能を向上する	
		13週	(AB)水泳④	遠泳を通してフォームの修正と心肺機能を向上する	
		14週	(AB)水泳⑤	遠泳を通してフォームの修正と心肺機能を向上する	
		15週	(AB)水泳⑥	遠泳を通してフォームの修正と心肺機能を向上する	
		16週			
後期	3rdQ	1週	(A)柔道⑤ (C)トレーニング・測定実習① トレーニング概論	(A)投技、固技の基本動作を習得する (C)トレーニングの理論と正しいフォームを理解する	
		2週	(B)サッカー③ (C)トレーニング・測定実習② Max測定	(B)パス、キック等の基本動作を習得し、試合へとつなげられる (C)正しいフォームでトレーニングを実施し最大継続回数を測定する	
		3週	(A)柔道⑥ (C)バレーボール①	(A)投技、固技の基本動作を習得する (C)パスの基礎動作を習得する	
		4週	(B)サッカー④ (C)保健①運動と健康	(B)基本動作とルールを理解しゲームができる (C)保健の内容を理解する	
		5週	(A)柔道⑦ (C)バレーボール②	(A)投技、固技の基本動作を習得する (C)パス、サーブ、アタックの基本動作を習得する	
		6週	(B)サッカー⑤ (C)保健②心と体の健康	(B)基礎動作とルールを理解しゲームができる (C)保健の内容を理解する	
		7週	(A)柔道⑧ (C)バレーボール③	(A)投技、固技の基本動作を習得する (C)パス、サーブ、アタックの基本動作を習得する	
		8週	(B)バレーボール④ (C)保健③体のしくみ(筋と骨)	(B)基本動作とルールを理解しゲームができる (C)保健の内容を理解する	

4thQ	9週	(A)柔道⑨ (C)バスケットボール①	(C)パス、ドリブル等の基本動作を習得する (A)投技、固技の基本動作を習得する
	10週	(B)バレーボール⑤ (C)保健④疾病とその予防	(B)基本動作とルールを理解しゲームができる (C)保健の内容を理解する
	11週	(A)柔道⑩ (C)バスケットボール②	(A)投技、固技の基本動作を習得する (C)パス、ドリブル等の基本動作を習得する
	12週	(B)バスケットボール③ (C)バスケットボール④	(B)パス、ドリブル等の基本動作を習得し、試合をできる (C)基本動作とルールを理解しゲームができる
	13週	(A)柔道⑪ (C)バスケットボール⑤	(A)ルールを理解し試合ができる (C)正しい測定方法及び処理分析の仕方を理解する
	14週	(B)バスケットボール⑥ (C)保健⑤思春期と性・小テスト	(B)基本動作とルールを理解しゲームができる (C)保健の内容を理解する
	15週	(AB)トレーニング・測定実習③効果測定とその評価 (C)小テスト・ファイルの返却と振り返り	(AB)正しいフォームでトレーニングを行い自分の現状を正確に理解できる (C)小テストで問われた内容を改めて理解する
	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	汎用的技能	汎用的技能	他者の意見を聞き合意形成することができる。	3		
			合意形成のために会話を成立させることができる。	3		
			グループワーク、ワークショップ等の特定の合意形成の方法を実践できる。	3		
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。	3	
				自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができる。	3	
				目標の実現に向けて計画ができる。	3	
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	3	
				日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。	3	
				社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。	3	
				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	
				当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。	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	
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	3	
適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	3					
リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている	3					
法令やルールを遵守した行動をとれる。	3					
他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	3					

評価割合

	参加状況	技術習得度	学習意欲および態度	合計
総合評価割合	70	20	10	100
配点	70	20	10	100