

和歌山工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)	授業科目	保健・体育
科目基礎情報					
科目番号	0023		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: 2	
開設学科	電気情報工学科		対象学年	2	
開設期	通年		週時間数	2	
教科書/教材	最新高等保健体育				
担当教員	桑原 伸弘,中出 明人,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					
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	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）。 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。 なお、天候等やむを得ない事情がある場合、内容を変更することがある。				
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。 遠隔授業については、遠隔授業への参加とその週の実技課題の実施の両方が必須となる。				
授業計画					
		週	授業内容	週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	【遠隔授業】ガイダンス ＋【実技課題】週3回以上、各回20分以上のウォーキングを行い、記録をとること	これから開始される遠隔授業への参加の仕方と各自で行う実技課題（ウォーキング）について理解する。	
		2週	【遠隔授業】感染症について① ＋【実技課題】週3回以上、各回20分以上のウォーキングを行い、記録をとること	これから開始される遠隔授業への参加の仕方と各自で行う実技課題（ウォーキング）について理解する。	
		3週	【遠隔授業】感染症について② ＋【実技課題】週3回以上、各回20分以上のウォーキングを行い、記録をとること	感染症について気をつけるべき点を理解する。また実技課題となっているウォーキングを安全に留意しながら実施し、その記録を残す。	
		4週	【遠隔授業】休養等、遠隔授業中に気をつけること ＋【実技課題】週3回以上、各回20分以上のウォーキングを行い、記録をとること	免疫力を高めるために必須となる休養について理解する。また実技課題となっているウォーキングまたは筋力トレーニング等を安全に留意しながら実施し、その記録を残す。	
		5週	【遠隔授業】食事、栄養バランス等について ＋【実技課題】週3回以上、各回20分以上のウォーキングを行い、記録をとること	抵抗力を高めるためにバランスの良い食事をとることの重要性を理解する。また実技課題となっているウォーキングまたは筋力トレーニング等を安全に留意しながら実施し、その記録を残す。	
		6週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】ウォーキング、ランニング、筋力トレーニング等、各自で運動を選択して実施	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。	
		7週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】ウォーキング、ランニング、筋力トレーニング等、各自で運動を選択して実施	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。	
		8週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】ウォーキング、ランニング、筋力トレーニング等、各自で運動を選択して実施	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。	
	2ndQ	9週	中間試験期間		
		10週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】水泳もしくはウォーキング・筋トレ等をやってからバレーボール、バドミントンなど実施可能な種目を実施。各自で選択する。	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。	
		11週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】水泳もしくはウォーキング・筋トレ等をやってからバレーボール、バドミントンなど実施可能な種目を実施。各自で選択する。	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。	
		12週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】水泳もしくはウォーキング・筋トレ等をやってからバレーボール、バドミントンなど実施可能な種目を実施。各自で選択する。	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。	

後期		13週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】水泳もしくはウォーキング・筋トレ等をやってからバレーボール、バドミントンなど実施可能な種目を実施。各自で選択する。	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。
		14週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】水泳もしくはウォーキング・筋トレ等をやってからバレーボール、バドミントンなど実施可能な種目を実施。各自で選択する。	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。
		15週	* 下記のいずれかのコースを各自で選択して実施 【対面コース】水泳もしくはウォーキング・筋トレ等をやってからバレーボール、バドミントンなど実施可能な種目を実施。各自で選択する。	安全に留意しながら、自分が選択した運動を着実に実施する。自修コースを選択した者は実施内容の具体的な記録を残す。
		16週		
	3rdQ	1週	(A)器械運動①	ハndsプリングの技術を習得する
		2週	(B)サッカー①	パス、キック、ドリブル等の基本技術を習得する
		3週	(A)器械運動②	ハndsプリングと跳び箱の技術を習得する
		4週	(B)サッカー②	パス、キック、ドリブル等の基本技術および連携プレーを習得する
		5週	(A)器械運動③	ハndsプリングと跳び箱の技術を習得する
		6週	(B)サッカー③	ルールを理解し、基本技術を使って安全に楽しくゲームができる
		7週	(A)器械運動④スキルテスト	練習した基本技術の成果を確認する
		8週	中間試験	
	4thQ	9週	(B)サッカー④	ルールを理解し、基本技術を使って安全に楽しくゲームができる
		10週	(A)バレーボール①	パス、サーブ、アタックの基本技術を習得する
		11週	(B)バスケットボール①	パス、ドリブル、シュート等の基本技術を習得する
		12週	(A)バレーボール②	パス、サーブ、アタックの基本技術を習得する
		13週	(B)バスケットボール②	パス、ドリブル、シュート等の基本技術を習得する
		14週	(A)バレーボール③	基本動作とルールを理解しゲームができる
		15週	(B)バスケットボール③	パス、ドリブル、シュート等の基本技術を習得する
		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	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	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	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後16
				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	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後16
				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	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後16

				法令やルールを遵守した行動をとれる。	3	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前10,前11,前12,前13,前14,前15,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後16
評価割合						
	参加状況		技術習得度または授業理解度		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