

和歌山工業高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023年度)	授業科目	保健・体育	
科目基礎情報						
科目番号	0009		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	生物応用化学科		対象学年	1		
開設期	通年		週時間数	3		
教科書/教材	現代高等保健体育					
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。 健康で活力のある心身の獲得とその維持は、本校在学中のみならず、卒業後も自身の生活の基盤となることから、それに必要となる事柄を座学（主に保健）及び各種運動を通じて習得する。 ルールや規則を守りながら行動する習慣を身につけ、運動を通じて健康な人間関係を保つコミュニケーション能力を養う。						
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						
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は隔週で実施する。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。9週目までのC筋力トレーニング後に実技をする。10週目以降は週1は有酸素運動トレーニング、もう1回は保健の講義をする。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。なお、天候、授業実施場所の状況等何らかのやむを得ない事情がある場合、授業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、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。腕時計、アクセサリは身に着けないこと。体育という科目の特性上、授業への参加状況（服装、指示通りのことを行うといった態度等）も下記の「参加状況」における評価対象となるので留意すること。新型コロナウイルス対応等が必要となった場合は授業内容等を変更することがある。					
授業の属性・履修上の区分						
<input type="checkbox"/> アクティブラーニング		<input type="checkbox"/> ICT 利用		<input type="checkbox"/> 遠隔授業対応		
<input type="checkbox"/> 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	(A)バレーボール	パスの基本動作を習得する		
		2週	(B)器械運動	器械運動、その他の種運動で体ほぐしをする		
		3週	(A)バレーボール	パス、サーブの基本動作を習得する		
		4週	(B)器械運動	器械運動、その他の種運動で体ほぐしをする		
		5週	バレーボール	パス、サーブ、アタックの基本動作を習得する		
		6週	バレーボール	パス、サーブ、アタックの基本動作を習得し、関係プレーにつなげる		
		7週	バレーボール	パス、サーブ、アタックの基本動作を習得し、試合につなげる		
		8週	バレーボール	ルールを理解して楽しく安全にゲームができる		
	2ndQ	9週	中間試験期間			
		10週	水泳	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	水泳	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	水泳	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	水泳	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	水泳	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	水泳	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)サッカー (C)筋力トレーニング・測定実習（トレーニング概論）	(A)パス、キック等の基本技術を習得する (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)バスケットボール (C)筋力トレーニング・測定実習（Max測定）	(B)パス、ドリブル等の基本技術を習得する (C)正しいトレーニングフォームで最大継続回数を測定する&軽運動での心拍数の測定		
		3週	(A)サッカー (C)筋力トレーニング・サッカーorバスケットボール	(A)パス、キック等の基本技術を習得する (C)正しいフォームでトレーニングする		
		4週	(B)バスケットボール (C)筋力トレーニング・サッカーorバスケットボール	(B)パス、ドリブル、シュート等の基本技術を習得する (C)正しいフォームでトレーニングする		

		5週	(A)サッカー (C)筋力トレーニング・サッカーorバスケットボール	(A)パス、キック等の基本技術を習得し、試合へとつなげる (C)正しいフォームでトレーニングする
		6週	(B)バスケットボール (C)筋力トレーニング・サッカーorバスケットボール	(B)パス、ドリブル、シュート等の基本技術を習得し、試合へとつなげる (C)正しいフォームでトレーニングする
		7週	(A)サッカー (C)筋力トレーニング・測定実習（効果測定）・サッカーorバスケットボール	(A)ルールを理解し、習得した基本技術で楽しくゲームができる (C)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
		8週	中間試験期間	
	4thQ	9週	(B)バスケットボール (C)保健講義	(B)ルールを理解し、習得した基本技術で楽しくゲームができる (C)講義内容を理解する
		10週	有酸素運動トレーニング 保健講義	心肺機能を高める・適切なペースを確立する 講義内容を理解する
		11週	有酸素運動トレーニング 保健講義	心肺機能を高める・適切なペースを確立する 講義内容を理解する
		12週	有酸素運動トレーニング 保健講義	心肺機能を高める・適切なペースを確立する 講義内容を理解する
13週		有酸素運動トレーニング 保健講義	心肺機能を高める・適切なペースを確立する 講義内容を理解する	
14週		有酸素運動トレーニング 保健講義	心肺機能を高める・適切なペースを確立する 講義内容を理解する	
15週		有酸素運動トレーニング 保健講義	(B)心肺機能を高める・適切なペースを確立する (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	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	学習意欲および授業進行への貢献度	合計
総合評価割合	70	20	10	100
配点	70	20	10	100