

和歌山工業高等専門学校		開講年度	令和03年度 (2021年度)		授業科目	保健・体育	
科目基礎情報							
科目番号	0008		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	環境都市工学科		対象学年	1			
開設期	通年		週時間数	3			
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。 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。 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							
☐ 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	(A)柔道①		武道の礼節、心構えを理解し実践できる		
		2週	(B)サッカー①		パス、キック等の基本技術を習得する		
		3週	(A)柔道②		補助運動と受身基本動作を実践し習得する		
		4週	(B)サッカー②		パス、キック等の基本技術を習得する		
		5週	(A)柔道③		受身基本動作と投技基本動作を習得する		
		6週	(B)サッカー③		パス、キック等の基本技術を習得し、試合へとつなげる		
		7週	(A)柔道④		受身基本動作と投げ技基本動作を習得する		
		8週	(B)サッカー④		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	(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⑤ (C)トレーニング・測定実習②Max測定 & 心拍数測定		(B)ルールを理解して楽しく安全にゲームができる (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)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)パスの基本技術を習得する		
		4週	(B)バレーボール② (C)保健①運動と健康		(B)パス、サーブ、アタックの基本動作を習得する (C)講義内容を理解する		
		5週	(A)柔道⑦ (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		

		6週	(B)バレーボール④ (C)保健②心と体の健康	(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)講義の内容を理解する
		7週	(A)柔道⑧ (C)バレーボール⑤	(A)投技、固技の基本動作を習得する (C)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
		8週		
	4thQ	9週	(B)バスケットボール① (C)保健③体のしくみ(筋と骨)	(B)パス、ドリブル等の基本動作を習得する (C)講義の内容を理解する
		10週	(A)柔道⑨ (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
		11週	(B)バスケットボール③ (C)保健④疾病とその予防	(B)パス、ドリブル等の基本動作を習得する (C)講義の内容を理解する
		12週	(A)柔道⑩ (C)保健⑤思春期と性	(A)ルールを理解し安全に試合ができる (C)講義の内容を理解する
		13週	(B)バスケットボール④ (C)保健⑥飲酒・喫煙・薬物乱用	(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)講義の内容を理解する
		14週	(A)柔道⑪ (C)保健⑦小テスト・DVD教材視聴	(A)技術習得したことを振り返り再確認する (C)小テストを実施し内容の理解度を確認する
		15週	(B)保健⑧小テスト返却・ファイル返却・振り返り (C)トレーニング・測定実習③効果測定とその評価	(B)小テストで問われた内容を改めて理解する (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
		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	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