

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	0087		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: 1	
開設学科	環境都市工学科		対象学年	5	
開設期	前期		週時間数	2	
教科書/教材	保健体育概論				
担当教員	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
評価項目 1	各授業に出席して積極的に運動等の課題に取り組み、健康・体力・運動能力の増進を図ることができる		各授業に出席して運動等の課題に取り組み、健康・体力・運動能力の増進を図ることができる		各授業に出席して運動等の課題に取り組み、健康・体力・運動能力の増進を図ることができない
評価項目 2	各競技の特性や特徴を十分に理解し、基礎動作を高いレベルで実践できる		各競技の特性や特徴を理解し、基礎動作を実践できる		各競技の特性や特徴を理解し、基礎動作を実践できない
評価項目 3	授業内容を十分に理解し、小テスト等で問われた事柄の大半に回答できる（8割以上の正解率が目安）		授業内容を理解し、小テスト等で問われた事柄の多くに回答できる（6割程度の正解率が目安）		授業内容の理解が不十分で、小テスト等で問われた事柄に十分に回答できない（3割以下の正解率が目安）
評価項目 4	各種運動のルールや授業を進める上での規則を十分に理解し、授業運営に積極的に参加できる		各種運動のルールや授業を進める上での規則を理解し、授業運営に参加できる		各種運動のルールや授業を進める上での規則の理解が不十分で、授業運営に参加できない
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。健康と運動の関係を理解し、卒業後も生涯スポーツとして運動を継続できるよう全員が楽しめるような競技運営ができるようになることを目指す。				
授業の進め方・方法	授業は週1回開講。AとBのふたつの種目を交互に隔週で行う場合と、共通で行う場合がある。 授業内容はゲーム中心で行う。また、種目によって実技テストを課すことがある。 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	天候等の理由により屋外種目実施が困難な場合はバレーボールへと種目の振替を行う。 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を着用すること。 見学する場合は事前に見学カードに必要事項を記入し、担当教員へ提出すること。 アクセサリは身につけないこと。 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	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。	
		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。
	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	(AB)バレーボール①	全員が楽しめるような授業・試合運営ができる
	15週	期末試験期間	
	16週	(AB)バレーボール②	全員が楽しめるような授業・試合運営ができる

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	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