

米子工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	保健・体育 I	
科目基礎情報							
科目番号	0002			科目区分	一般 / 必修		
授業形態	実技			単位の種別と単位数	履修単位: 3		
開設学科	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	カラー・ワイド・スポーツ (大修館書店) , 健康・スポーツ科学の基礎 (杏林書院)						
担当教員	南 雅樹,大野 政人,池本 幸雄,湊 俊介						
到達目標							
1. 身体活動・体力・健康生活に関する基礎知識を理解することができる 2. (1)の知識に基づき、具体的な目標の設定や日常生活における積極的な運動の実践ができる 3. 自己の体力・身体運動を客観的な視点から捉え、運動技能・実践能力の向上に努力することができる							
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	身体活動・体力・健康生活に関する基礎知識を理解することができる			身体活動・体力・健康生活に関する基礎知識を理解することがある程度できる		身体活動・体力・健康生活に関する基礎知識を理解することができない、または、不足している	
評価項目2	(1)の知識に基づき、具体的な目標の設定や日常生活における積極的な運動の実践ができる			(1)の知識に基づき、具体的な目標の設定や日常生活における積極的な運動の実践がある程度できる		(1)の知識に基づき、具体的な目標の設定や日常生活における積極的な運動の実践ができない、または、不足している	
評価項目3	自己の体力・身体運動を客観的な視点から捉え、運動技能・実践能力の向上に努力することができる			自己の体力・身体運動を客観的な視点から捉え、運動技能・実践能力の向上に努力することがある程度できる		自己の体力・身体運動を客観的な視点から捉え、運動技能・実践能力の向上に努力することができない、または、不足している	
学科の到達目標項目との関係							
学習・教育到達度目標 A							
教育方法等							
概要	この授業は本校の教育目標のうち「基礎力」、「応用力」を養う科目である。具体的には、各運動種目や体力テストの実践を通して、身体運動文化に対する科学的理解・安全管理の基礎知識を学習する。また、健康維持・体力向上を図り、課題解決能力の獲得や学生の相互理解（コミュニケーション能力）を深めさせる。						
授業の進め方・方法	実技授業中にも、適宜講義内容を交えて行う。						
注意点	(1) 着替えなどの時間を考え、授業に遅刻しないように注意する (2) 規程の体育着（シャツ、ジャージなど）や運動靴（外履き、中履き）着用する (3) 担当教員の指導・指示を厳守する（安全性の徹底） (4) 授業中の携帯電話の所持や使用は認めない（緊急時など、必要な場合は事前に担当教員に相談の上、許可を得る） (5) 天候、実施場所等の関係により、授業内容を変更する可能性がある						
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	授業のガイダンス、軽運動・ストレッチ		授業内容および体慣らしの運動について理解し、実践することができる		
		2週	体力テスト		体力テストの内容や測定上の注意点を理解し、実践することができる		
		3週	体力テスト		体力テストの内容や測定上の注意点を理解し、実践することができる		
		4週	体力テスト		体力テストの内容や測定上の注意点を理解し、実践することができる		
		5週	陸上競技（走運動：短距離走）		走運動を実施する上でのポイントを理解し、実践することができる		
		6週	陸上競技（走運動：ハードル走）		走運動を実施する上でのポイントを理解し、実践することができる		
		7週	陸上競技（走運動：リレー）		走運動を実施する上でのポイントを理解し、実践することができる		
		8週	前期中間試験：実技試験		学習した内容を効果的に実践することができる		
	2ndQ	9週	講義（健康・体力の構造）		内容を理解し、自ら問題点や解決法を考えることができる		
		10週	水泳（ガイダンス、泳法・泳力の確認）		水中運動を実施する上でのポイントを理解し、実践することができる		
		11週	水泳（基本泳法の習得：クロール）		水中運動を実施する上でのポイントを理解し、実践することができる		
		12週	水泳（基本泳法の習得：クロール）		水中運動を実施する上でのポイントを理解し、実践することができる		
		13週	水泳（基本泳法の習得：クロール、平泳ぎ）		水中運動を実施する上でのポイントを理解し、実践することができる		
		14週	講義（体力診断、肥満と生活習慣病）		内容を理解し、自ら問題点や解決法を考えることができる		
		15週	前期末試験：筆記試験		学習した内容を整理し、提示された課題に対して適切に解答（回答）することができる		
		16週	復習		学習した内容を整理し、提示された課題に対して適切に解答（回答）することができる		

後期	3rdQ	1週	サッカー（基本技術の習得：ドリブル） ※後期 柔道（ガイダンス、姿勢と組み方）、ダンス（リズムトレーニング：ダウン・アップ）	サッカーを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる 姿勢や組み方を理解し実践することができる 体の使い方やリズム運動を理解し、実践することができる
		2週	サッカー（基本技術の習得：キック） ※後期 柔道（受身）、ダンス（ステップ・技の練習：2ステップ、4ステップ等）	サッカーを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる 技を理解し実践することができる 各種ステップを理解し、実践することができる
		3週	サッカー（ゲーム戦術） ※後期 柔道（受身）、ダンス（ステップ・技の練習：クラブステップ、ランニングマン）	サッカーを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる 技を理解し実践することができる 各種ステップを理解し、実践することができる
		4週	サッカー（ルールの習得、ゲーム形式） ※後期 柔道（崩しと体さばき）、ダンス（ステップ・技の練習：チャールストン、パドブレ）	サッカーを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる 技を理解し実践することができる 各種ステップを理解し、実践することができる
		5週	講義（精神の健康） ※後期 柔道（手技）、ダンス（ステップ・技の練習：ターン、ウェーブ、スナイフ）	内容を理解し、自ら問題点や解決法を考えることができる 技を理解し実践することができる 各種ステップを理解し、実践することができる
		6週	バレーボール（基本技術の習得：パス） ※後期 柔道（腰技）、ダンス（ステップ・技の練習：ポップコーン）	バレーボールを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる 技を理解し実践することができる 各種ステップを理解し、実践することができる
		7週	バレーボール（基本技術の習得：サーブ） ※後期 柔道（足技）、ダンス（ステップ・技の練習：パンプ）	バレーボールを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる 技を理解し実践することができる 各種ステップを理解し、実践することができる
		8週	後期中間試験：実技試験	学習した内容を効果的に実践することができる
	4thQ	9週	バレーボール（ゲーム戦術） ※後期 柔道（抑え技）、ダンス（創作ダンス）	バレーボールを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる 技を理解し実践することができる 学んだ各種ステップを利用して、オリジナルのダンスを創作することができる
		10週	バレーボール（ルールの習得、ゲーム形式） ※後期 柔道（関節技、絞め技）、ダンス（創作ダンス）	バレーボールを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる 技を理解し実践することができる 学んだ各種ステップを利用して、オリジナルのダンスを創作することができる
		11週	バドミントン（基本技術の習得）・フライングディスク（基本技術の習得） ※後期 柔道（試合、審判法）、ダンス（創作ダンス）	バドミントン及びフライングディスクを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる マナー、技、審判等について、ポイントを踏まえ実践することができる 学んだ各種ステップを利用して、オリジナルのダンスを創作することができる
		12週	バドミントン（基本技術の習得）・フライングディスク（基本技術の習得） ※後期 柔道（試合、審判法）、ダンス（創作ダンス）	バドミントン及びフライングディスクを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる マナー、技、審判等について、ポイントを踏まえ実践することができる 学んだ各種ステップを利用して、オリジナルのダンスを創作することができる
		13週	バドミントン（ルールの習得、ゲーム形式）・フライングディスク（応用） ※後期 柔道（試合、審判法）、ダンス（創作ダンス）	バドミントン及びフライングディスクを実施する上でのポイントを理解し、実践することができる マナー、技、審判等について、ポイントを踏まえ実践することができる 学んだ各種ステップを利用して、オリジナルのダンスを創作することができる
		14週	講義（喫煙と健康、性感染症とその予防） ※後期 柔道（試合、審判法）、ダンス（創作ダンス）	内容を理解し、自ら問題点や解決法を考えることができる マナー、技、審判等について、ポイントを踏まえ実践することができる 学んだ各種ステップを利用して、オリジナルのダンスを創作することができる
		15週	学年末試験：筆記試験 ※後期 柔道・ダンス（学年末試験：実技試験）	学習した内容を整理し、提示された課題に対して適切に解答（回答）することができる マナー、技、審判等について、ポイントを踏まえ実践することができる 学習した内容を効果的に実践することができる
		16週	復習 ※後期 柔道・ダンス（復習）	学習した内容を整理し、提示された課題に対して適切に解答（回答）することができる マナー、技、審判等について、ポイントを踏まえ実践することができる 学習した内容を効果的に実践することができる

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	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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				目標の実現に向けて計画ができる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16

				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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,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。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				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	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				法令やルールを遵守した行動をとれる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16

				技術が社会や自然に及ぼす影響や効果を認識し、技術者が社会に負っている責任を挙げることができる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				自身の将来のありたい姿(キャリアデザイン)を明確化できる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				その時々で自らの現状を認識し、将来のありたい姿に向かっていくために現状で必要な学習や活動を考えることができる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				キャリアの実現に向かって卒業後も継続的に学習する必要性を認識している。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				これからのキャリアの中で、様々な困難があることを認識し、困難に直面したときの対処のありかた(一人で悩まない、優先すべきことを多面的に判断できるなど)を認識している。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16

				高専で学んだ専門分野・一般科目の知識が、企業や大学等でのように活用・応用されるかを説明できる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				高専で学んだ専門分野・一般科目の知識が、企業等でどのように活用・応用されているかを認識できる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				企業人として活躍するために自身に必要な能力を考えることができる。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16
				コミュニケーション能力や主体性等の「社会人として備えるべき能力」の必要性を認識している。	2	前1,前2,前3,前4,前5,前6,前7,前8,前9,前10,前11,前12,前13,前14,前15,前16,後1,後2,後3,後4,後5,後6,後7,後8,後9,後10,後11,後12,後13,後14,後15,後16

評価割合					
	定期試験	レポート	演習・小テスト	その他	合計
総合評価割合	43	7	30	20	100
基礎的能力	43	7	30	20	100
専門的能力	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0