

米子工業高等専門学校		開講年度	令和03年度 (2021年度)		授業科目	健康・スポーツ科学 I	
科目基礎情報							
科目番号	0011		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: 2			
開設学科	総合工学科 (情報システムコース)		対象学年	1			
開設期	通年		週時間数	2			
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						
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 学習・教育到達度目標 E							
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ため、ノートと筆記用具を持参すること。 実技授業中にも、それまでの理解度テストをTeams等で行う場合があるため、スマートフォン等の端末を準備すること。 【※感染症等の影響に伴い、内容を変更する場合があるため、担当の先生の指示に従うこと。】						
注意点	(1) 時間厳守 (2) 服装の徹底 (規程の体育ジャージ、シューズを着用) (3) 担当教員の指導・指示を厳守する (安全性の徹底) (4) 指示した場合を除き、授業中のスマートフォン等の所持や使用は認めない (緊急時など、必要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 (6) 熱中症対策のためタオルと飲み物を準備すること。ただし、体育館のフロアを濡らさないようにするため、飲み物はタオル等の上に置き (直接床に置かない)、飲む時は体育館のフロア以外の場所で飲むこと (7) 感染症対策として、運動前は基本的にマスクを着用すること						
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	授業のガイダンス、軽運動・ストレッチ、体ほぐしの運動		年間の授業計画、シラバスについて理解する。ストレッチや体ほぐしを実施しながら、自らの体の状態に気づくことができる		
		2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、実施することができる		
		3週	陸上競技 (走運動: リレー)		走運動 (リレー種目) を実施する上でのポイントを理解し、実施することができる		
		4週	陸上競技 (走運動: ハードル走)		走運動 (ハードル種目) を実施する上でのポイントを理解し、実施することができる		
		5週	体力テスト		体力テストの意義、内容や測定上の留意点を理解し、実施することができる		
		6週	体力テスト		体力テストの意義、内容や測定上の留意点を理解し、実施することができる		
		7週	体力テスト		体力テストの意義、内容や測定上の留意点を理解し、実施することができる		
		8週	前期中間試験: 実技テスト		学習した実技内容を整理し、提示された課題に対して適切に解答 (回答) ・実施することができる		
	2ndQ	9週	講義 (健康の構造、平均寿命ほか)		講義内容を理解し、自ら問題点や解決法を考えることができる		
		10週	ソフトボール (基本技術の習得) バレーボール (基本技術の習得)		ソフトボール・バレーボールを実施する上でのポイントを理解し、実施することができる		
		11週	ソフトボール (基本技術の習得) バレーボール (基本技術の習得)		ソフトボール・バレーボールを実施する上でのポイントを理解し、実施することができる		
		12週	ソフトボール (基本技術の習得) バレーボール (基本技術の習得)		ソフトボール・バレーボールを実施する上でのポイントを理解し、実施することができる		

		13週	ソフトボール（ゲーム形式） バレーボール（ゲーム形式）	ソフトボール・バレーボールのゲーム形式をを実施する上でのポイントを理解し、実施することができる
		14週	講義（体力の構造、体力診断方法ほか）	講義内容を理解し、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	前期末試験解答、復習・まとめ	前期末試験について、自らの問題点を把握し、修正できる
後期	3rdQ	1週	授業のガイダンス、軽運動・ストレッチ、体ほぐしの運動	後期の授業計画、シラバスについて理解する。ストレッチや体ほぐしを実施しながら、自らの体の状態に気づくことができる
		2週	サッカー（基本技術の習得） 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）	サッカー・バドミントン・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、実施することができる
		3週	サッカー（基本技術の習得） 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）	サッカー・バドミントン・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、実施することができる
		4週	サッカー（基本技術の習得） 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）	サッカー・バドミントン・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、実施することができる
		5週	サッカー（ゲーム形式） バドミントン（ゲーム形式） フライングディスク（ゲーム形式への応用：アルティメット）	サッカー・バドミントン・フライングディスクのゲーム形式を実施する上でのポイントを理解し、実施することができる
		6週	サッカー（ゲーム形式） バドミントン（ゲーム形式） フライングディスク（ゲーム形式への応用：アルティメット）	サッカー（ゲーム形式） バドミントン（ゲーム形式） フライングディスク（ゲーム形式への応用：アルティメット）
		7週	講義（肥満の定義、肥満判定方法ほか）	講義内容を理解し、自ら問題点や解決法を考えることができる
		8週	後期中間試験：実技試験	学習した実技内容を整理し、提示された課題に対して適切に解答（回答）・実施することができる
	4thQ	9週	バスケットボール（基本技術の習得） フットサル（基本技術の習得）	バスケットボール・フットサルを実施する上でのポイントを理解し、実施することができる
		10週	バスケットボール（基本技術の習得） フットサル（ゲーム形式）	バスケットボール・フットサル（ゲーム形式）を実施する上でのポイントを理解し、実施することができる
		11週	バスケットボール（ゲーム形式） フットサル（ゲーム形式）	バスケットボール・フットサルのゲーム形式を実施する上でのポイントを理解し、実施することができる
		12週	バスケットボール（ゲーム形式） フットサル（ゲーム形式）	バスケットボール・フットサルのゲーム形式を実施する上でのポイントを理解し、実施することができる
		13週	講義（喫煙、アルコール、違法薬物の健康への影響）	講義内容を理解し、自ら問題点や解決法を考えることができる
		14週	講義（性感染症とその予防、実技内容ほか）	講義内容を理解し、自ら問題点や解決法を考えることができる
		15週	学年末試験：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	前期末試験解答、復習・まとめ	学年末試験について、自らの問題点を把握し、修正できる

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、企業や大学等でどのように活用・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	実技テスト・演習課題	その他	合計
総合評価割合	40	20	30	10	100
基礎的能力	40	20	30	10	100
専門的能力	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0