

松江工業高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023年度)	授業科目	保健・体育 1
科目基礎情報					
科目番号	0014		科目区分	一般 / 必修	
授業形態	授業		単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	人文科学科・数理科学科		対象学年	1	
開設期	前期		週時間数	4	
教科書/教材	現代高等保健体育 (大修館書店)				
担当教員	森田 正利, 一箭 フェルナンドヒロシ				
到達目標					
【保健】 1) 健康に関する一般的な知識を獲得する。 2) 自らの健康を考え、将来を見据えたよりよい生活習慣を身につけられるようになる。					
【体育実技】 1) 個人競技においては、自らの記録を向上させることを主目的としながら、記録向上のために自ら考えて努力することが出来るようになる。 2) チーム競技においては、ルールの理解と基本的な技能を獲得し、ゲームを楽しむことができるようになる。					
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	健康に関する一般的な知識を十分に身につける。	健康に関する一般的な知識を獲得する。	健康に関する一般的な知識を獲得していない。		
評価項目2	自らの健康を考え、将来を見据えたよりよい生活習慣を十分に身につける。	自らの健康を考え、将来を見据えたよりよい生活習慣を身につける。	自らの健康を考え、将来を見据えたよりよい生活習慣を身につけていない。		
評価項目3	個人競技においては、自らの記録を向上させることを主目的としながら、記録向上のために自ら考えて努力することが十分に出来る。	個人競技においては、自らの記録を向上させることを主目的としながら、記録向上のために自ら考えて努力することが出来る。	個人競技においては、自らの記録を向上させることを主目的としながら、記録向上のために自ら考えて努力することが出来ない。		
評価項目4	チーム競技においては、ルールの理解と基本的な技能を獲得し、ゲームを十分に楽しむことができる。	チーム競技においては、ルールの理解と基本的な技能を獲得し、ゲームを楽しむことができない。	チーム競技においては、ルールの理解と基本的な技能を獲得し、ゲームを楽しむことができない。		
学科の到達目標項目との関係					
学習・教育到達度目標 G5 全学科共通 G5					
教育方法等					
概要	【保健】 教科書・資料等を利用し、座学で行う。健康に関する一般的な知識を学び、自分の体力および健康への意識を高める。期末試験では一般的な知識を問うだけではなく、自らの健康に対する考えをまとめ、述べることを課す。 【体育実技】 担当教員による一斉授業形態で行う。 具体的内容は「スポーツテスト」、「サッカー」、「バレーボール」、「陸上競技 (短距離走・リレー・走幅跳)」				
授業の進め方・方法	<ul style="list-style-type: none"> 天候や進度状況により、授業の内容は変更することがある。 学校指定の体操服を着用し、上履き、下履きをきちんと使い分ける。(上履きは学校指定) 規則的な生活を心がけ、食生活、睡眠に留意し、良いコンディションで授業に参加する。 授業中は豊富な運動量かとれるように努力する。怪我の予防および体力づくりを目的としたウォーミングアップ (グラウンドを2周やサーキットトレーニング等) を全ての授業で実施する。 医師の診断等により運動が制限される場合には、体育主任の判断により別の課題 (レポート提出等) を与え、その実施内容により評価することがある。 パフォーマンスを向上するために、運動時の動画を撮影・記録を行うことがある。 授業において、無断でスマートフォン等を利用することは禁止とする。 				
注意点	保健と体育実技を総合して評価する。(保健25% 体育実技75%) 保健は期末試験を実施し、評価する。試験における回答は必ず漢字や教科書に掲載している言葉を使用する。 体育実技においては、運動技能、出席、取組態度などを合わせて評価するが、特に出席状況と取り組み態度については重要視する。 原則として欠席については2点、見学については1点の減点をする。原則として出席回数が2/3に満たない者は、成績審査の対象から外す。 以上を総合的に評価して50点以上を合格とする。				
授業の属性・履修上の区分					
<input checked="" type="checkbox"/> アクティブラーニング		<input checked="" type="checkbox"/> ICT 利用		<input checked="" 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	保健体育：オリエンテーション、身体ほぐし (補強運動) 体育：スポーツテスト①、バレーボール 個人技能テスト	【保健体育】 授業における各種の注意点を理解する。 スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。 【体育】 バレーボールの個人技能を把握する。	
		2週	保健体育：健康の考え方と成り立ち・私たちの健康の姿、陸上競技 短距離走の基礎 (スタート、変形スタート、中間疾走) 体育：スポーツテスト②、サッカー競技の個人技能テスト	【保健体育】 健康の考え方と成り立ち・私たちの健康の姿の要因を理解する。 クラウチングスタートに関する基礎的なルールを把握する。 スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。 【体育】 サッカーの個人技能を把握する。	

		3週	保健体育：生活習慣の予防と回復，陸上競技 100m測定① 体育：サッカー 攻撃者の基礎技術練習とミニゲーム	【保健体育】 生活習慣の予防と回復に重要となる要因について理解する。 クラウチングスタートに関する基礎的な技術を100m測定時で発揮する。（ウォーミングアップの違いがタイムに及ぼす影響） 【体育】 サッカーで攻撃する上で重要な技術であるトラップなどの個人技術を身につける。
		4週	保健体育：がんの原因と予防・がんの治療と回復，陸上競技 100m測定② 体育：サッカー 攻撃者の基礎技術練習とゲーム①	【保健体育】 がんの原因と予防方法・治療と回復に関する理解を身につける。 クラウチングスタートを用いて100mの測定を行い，評価する。（ウォーミングアップの違いがタイムに及ぼす影響） 【体育】 サッカーで攻撃する上で重要な技術であるドリブルなどの個人技術を身につける。
		5週	保健体育：運動と健康，スポーツテスト③（シャトルラン測定） 体育：サッカー 攻撃者の基礎技術練習とゲーム②	【保健体育】 運動を行うことにより身体に及ぼす影響について理解する。 スポーツテスト実施上のルールに従い実践できる。 スポーツテストにおける持続的な指標であるシャトルランの測定を行い，評価する。 サッカーで攻撃する上で重要な技術であるダイレクトパスなどの個人技術を身につける。
		6週	保健体育：食事と健康，陸上競技 リレー練習（基本のバトンパス，シャトルリレー） 体育：サッカー 攻撃者の基礎技術練習とゲーム③	【保健体育】 食事をとることにより身体に及ぼす影響について理解する。 リレーのバトンパスに関する基礎的な技術を理解する。 【体育】 サッカーで攻撃する上で重要な技術であるルックアップなどの個人技術を身につける。
		7週	保健体育：休養・睡眠と健康 体育：陸上競技 リレー練習 短い距離でのリレー 体育：サッカー 攻撃者の基礎技術練習とゲーム④	【保健体育】 休養・睡眠が身体に及ぼす影響について理解する。 リレーのバトンを受けるときに必要な基礎的な技術を身につける。 【体育】 サッカーで攻撃する上で重要な技術であるショートパスなどの個人技術を身につける。
		8週	保健体育：喫煙と健康，陸上競技 短い距離でのリレー（タイムトライアル） 体育：サッカー 個人技能テストとゲーム⑤	【保健体育】 喫煙が身体に及ぼす影響について理解する。 チーム対抗戦の25m走リレーの測定を行ったあと，チーム内でミーティングを行い，問題解決能力を身につける。 サッカーの個人技能テストを行い，評価する。
		9週	保健体育：飲酒と健康，陸上競技 400mリレー（タイムトライアル） 体育：バレーボール 基礎技術（パス・レシーブ）練習とミニゲーム	【保健体育】 飲酒が身体や社会に及ぼす影響について理解する。 チーム対抗戦の400m走リレー測定を行い，評価する。 【体育】 バレーボールの個人技能を把握する。
		10週	保健体育：薬物乱用と健康，陸上競技 走幅跳の基礎練習（短助走からのジャンプ） 体育：バレーボール 基礎技術（アタック）練習とミニゲーム	【保健体育】 薬物乱用が私達の健康や社会全体に及ぼす影響について理解する。 走り幅跳のルールを理解し，短助走からジャンプする基礎的な技術を身につける 【体育】 バレーボールのアタックに関する基礎的な技術を身につける。
2ndQ	11週	保健体育：精神疾患の特徴・精神疾患の予防・精神疾患からの回復，陸上競技 走幅跳の基礎練習（助走練習，中助走からのジャンプ） 体育：バレーボール パス・アタック・レシーブ練習とゲーム①	【保健体育】 精神疾患の特徴・予防・回復などを理解する。 走り幅跳のルールを理解し，助走練習および中助走からジャンプする基礎的な技術を身につける 【体育】 バレーボールのアンダーパス・アタック・レシーブに関する基礎的な技術を身につける。	
	12週	保健体育：現代の感染症，陸上競技 走幅跳の記録測定（試しのトライアル） 体育：バレーボール パス・アタック・レシーブ練習とゲーム②	【保健体育】 現代の感染症の予防に関する知識を身につける。 走り幅跳のルールを理解し，助走スピードの変化が跳躍距離に及ぼす影響について理解する。 【体育】 バレーボールのオーバーパス・アタック・レシーブに関する基礎的な技術を身につける。	

		13週	保健体育：性感染症・エイズとその予防，陸上競技 走幅跳の基礎練習（踏切練習，着地練習） 体育：バレーボール パス・アタック・レシーブ ・ブロック練習とゲーム③	【保健体育】 性感染症の感染経路および予防方法の知識を身につける。 走り幅跳のルールを理解し，着地姿勢が跳躍距離に及ぼす影響について理解する。 【体育】 バレーボールのトス・アタック・レシーブに関する基礎的な技術を身につける。
		14週	保健体育：感染症の予防，陸上競技 走幅跳の記録測定 体育：バレーボール パス・アタック・レシーブ ・ブロック練習とゲーム④	【保健体育】 感染症の予防に関する知識を身につける。 走幅跳の測定を行い，評価する。 【体育】 バレーボールのパス・アタック・レシーブ・ブロックに関する基礎的な技術を身につける。
		15週	保健体育：陸上競技 予備日（雨天時：バレーボール） 体育：バレーボール 個人技能テストとゲーム⑤	【保健体育】 走り幅跳の測定を行い，評価する。 バレーボールの個人技能テストを行い，評価する。
		16週	期末試験	【保健体育】 健康に関する一般的な知識の試験を行い，評価を行う。

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
評価割合					
		座学	実技	合計	
総合評価割合		25	75	100	
基礎的能力		25	75	100	
専門的能力		0	0	0	
分野横断的能力		0	0	0	