

宇部工業高等専門学校		開講年度	平成29年度 (2017年度)		授業科目	保健体育 I	
科目基礎情報							
科目番号	0016		科目区分		一般 / 必修		
授業形態	講義・実技		単位の種別と単位数		履修単位: 3		
開設学科	制御情報工学科		対象学年		1		
開設期	通年		週時間数		前期:2 後期:2		
教科書/教材	最新保健体育 (大修館書店)						
担当教員	伊藤 耕作						
到達目標							
【体育】 (1) ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を身につけることができる。 (2) 自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 (3) ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 【保健】 (1) 運動が健康に及ぼす影響を説明できる。 (2) 飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康に及ぼす影響を説明できる。 (3) 避妊方法と性感染症の予防策を説明できる。							
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		最低限の到達レベルの目安 (可)		未到達レベルの目安
評価項目1 (体育)	ゲームを楽しめるよう各種目の集団技能を身につけることができる。		ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を高めて行くことができる。		ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を身につけることができる。		各種目の基本技術を身につけることができない。
評価項目2 (体育)	チームプレーの中で、自分の技能を発揮することができる。		ゲームの中で、自分の技能を発揮することができる。		自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。		ゲームに参加する姿勢を示すことができない。
評価項目3 (体育)	ゲームを楽しむために、ルール・審判・対戦相手を尊重することができる。		自分がプレーを楽しむのはもちろん、仲間と協力してゲームを楽しむことができる。		ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。		ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができない。
評価項目1 (保健)	運動・栄養・休養が健康に及ぼす影響を説明できる。		運動と栄養が健康に及ぼす影響を説明できる。		運動が健康に及ぼす影響を説明できる。		運動が健康に及ぼす影響を説明できない。
評価項目2 (保健)	飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康や他人に及ぼす影響を説明でき、さらに社会に与える悪影響を説明できる。		飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康や他人に及ぼす影響を説明できる。		飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康に及ぼす影響を説明できる。		飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康に及ぼす影響を説明できない。
評価項目3 (保健)	家族計画の意義と適切な避妊方法を説明できる。また、性感染症の現状や適切な予防策を説明できる。		適切な避妊方法と性感染症の予防策を説明できる。		避妊方法と性感染症の予防策を説明できる。		避妊方法と性感染症の予防策を説明できない。
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要	【体育】 スポーツでは多くの英語が使われています。たとえば野球のルールでは「アウト (Out)」、「セーフ (Safe)」、「サッカーでは「オフサイド (Offside)」、「ゴール (Goal)」などの用語が英語です。他にもゲームのなかで使われる「前へ! (Go!)」、「下がれ! (Back!)」や「振り向ける! (Turn!)」、「相手が来てるぞ! (Man on!)」などの表現は、皆さんのこれまでのスポーツ経験のなかでも一度は使ったことのある表現かもしれません。この授業では、スポーツで使われているさまざまな英語表現をゲームや練習のなかで使用します。英語が得意、不得意にかかわらず、意識的に英語のフレーズを使ってゲームを楽しんで下さい。その週の英語の授業で習った単語やフレーズを使うこともOKです。ただし、英語の授業ではないので、学習到達目標に留意して授業に取り組んで下さい。 【保健】 運動やスポーツは自分のからだを動かして行うものです。自分のからだを動かして行うのだから、自分が動かすからだの仕組みや、運動やスポーツを行なうことで起こるからだの変化など、知らないより知っていた方がいいことがたくさんあります。本授業では、これまで自分のからだでありながらあまり知らなかったからだの仕組みや、運動やスポーツを行なうことで起こるからだの変化を解説します。						
授業の進め方・方法	【体育】 ・多くの授業でボールゲームを採用しています。 ・ボールゲームの授業では、グループワーク→作戦タイム→メインゲーム→振り返りの順に展開します。 ・リーグ戦の順位は、試合の勝ち点だけでなく、グループワークのポイントなども加算し総合的に決定します。 【保健】 ・保健の授業は講義と実習を行います。講義はホームルームで行いますが、実習はグラウンドや体育館などで行います。						
注意点	【体育】 ・欠席、遅刻、見学は減点する。体操服 (学校指定のもの) を忘れたら見学扱いとする。 ・クラスの男女比、施設、天候などにより授業内容が変更することもある。 ・体調管理に留意して授業に参加すること。 【保健】 ・授業で体操服や運動靴が必要な場合は、事前にアナウンスします。						
授業計画							
		週	授業内容			週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	オリエンテーション			今年度の授業概要を把握し、到達目標を理解できる。	

後期	2ndQ	2週	スポーツテスト① a)握力 b)上体起こし c)長座体前屈 d)反復横跳び	自己の体力水準を把握することができる。
		3週	スポーツテスト② e)50m走 f)立ち幅跳び	
		4週	スポーツテスト③ g)ハンドボール投げ h)持久走	
		5週	バレーボールⅠ①	(1) ゲームを楽しめるようパスやレシーブなどの基本技術を身につけることができる。 (2) 自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 (3) ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。
		6週	バレーボールⅠ②	
		7週	バレーボールⅠ③	
		8週	バレーボールⅠ④	
		9週	バレーボールⅠ⑤	
		10週	バレーボールⅠ⑥	
		11週	バレーボールⅠ⑦	
		12週	水泳Ⅰ①	(1) クロールと平泳ぎの基本動作を身につけることができる。 (2) 自分の泳力に応じて、水中ボールゲームに参加することができる。 (3) 水中ボールゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。
		13週	水泳Ⅰ②	
		14週	水泳Ⅰ③	
		15週	水泳Ⅰ④	
		16週		
	3rdQ	1週	(体育) サッカーⅠ① (保健) オリエンテーション パラスポーツと障がい	(体育) (1) ゲームを楽しめるようパスやコントロールなどの基本技術を身につけることができる。 (2) 自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 (3) ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 (保健) ・今年度の授業概要を把握し、到達目標を理解できる ・障がいへの興味関心を高める
		2週	(体育) サッカーⅠ② (保健) 健康度チェック	(保健) 健康度チェックを行い、自分自身のからだと健康を考えることができる。
		3週	(体育) サッカーⅠ③ (保健) 文部科学省新体力テスト結果の分析	(保健) 文部科学省新体力テスト結果の分析を通して、自身の体力・運動能力を客観的に把握することができる。
		4週	(体育) サッカーⅠ④ (保健) 生活習慣と日常の生活活動①	(保健) 運動が健康に及ぼす影響と、健康に良い運動の行い方について理解することができる。
		5週	(体育) サッカーⅠ⑤ (保健) 生活習慣と日常の生活活動②	(保健) 健康的な食事のポイントをあげることができる。
		6週	(体育) バスケットボールⅠ① (保健) 生活習慣と日常の生活活動③	(体育) (1) ゲームを楽しめるようパスやドリブルなどの基本技術を身につけることができる。 (2) 自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 (3) ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 (保健) 健康にとっての休養の意味と、適切な休養のとり方について説明できる。
		7週	(体育) バスケットボールⅠ② (保健) 熱中症の発生と予防	(保健) 熱中症の発生条件、予防と応急手当について説明できる。
		8週	(体育) バスケットボールⅠ③ (保健) 心肺蘇生法①	(保健) 心肺蘇生法の意義と原理、方法について説明することができる。
	4thQ	9週	(体育) バスケットボールⅠ④ (保健) 心肺蘇生法②	(保健) 訓練用的人形を用いた実習を通して、心肺蘇生法を身につける。
		10週	(体育) バスケットボールⅠ⑤ (保健) 脳の働きとからだの反応	(保健) 寒冷昇圧テストをとおして、脳幹の働きとからだの反応を理解する。

		11週	(体育) バドミントンⅠ① (保健) 飲酒・喫煙と健康	(体育) (1) ゲームを楽しめるようサーブやレシーブなどの基本技術を身につけることができる。 (2) 自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 (3) ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 (保健) 飲酒や喫煙が心身の健康に及ぼす影響を説明できる。
		12週	(体育) バドミントンⅠ② (保健) 薬物乱用と健康	(保健) 薬物乱用が心身の影響や社会に与える影響を説明できる。
		13週	(体育) バドミントンⅠ③ (保健) 避妊法の選択と人工妊娠中絶	(保健) 家族計画の意義と適切な避妊方法を説明できる。
		14週	(体育) バドミントンⅠ④ (保健) 性感染症とその予防	(保健) 性感染症の現状を理解し、これに対する個人や社会の対策を考えることができる。
		15週	(体育) バドミントンⅠ⑤ (保健) 答案返却・解答解説	(保健) 試験問題の解説を通じて間違った箇所を理解できる。
		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
評価割合					
		試験	レポート	その他	合計
総合評価割合		40	5	55	100
(体育) 汎用的技能【コミュニケーションスキル】 (保健) 知識の基本的な理解		0	0	20	20
(体育) 態度・志向性(人間力)【主体性、チームワーク力、リーダーシップ】		0	0	30	30
(保健) 【知識・記憶、理解レベル】		40	5	5	50