高知工業高等専門学校	開講年度	平成23年度 (2011年度)	授業科目	保健・体育I

科目基礎情報

科目番号	1002	科目区分	一般 / 必修
授業形態	実習	単位の種別と単位数	履修単位: 3
開設学科	総合科学科	対象学年	1
開設期	通年	週時間数	3
教科書/教材	教科書：「現代高等保健体育」（大修館書店）　参考書：「現代高等保健体育ノート」・「ステップアップ高校スポーツ２０１４」（大修館書店）		
担当教員	福島 英倫,市村 梨乃,新田 忠彦,石村 侑大		

到達目標

【到達目標】
体育では，各自の技能やチームの力量に応じ作戦を立て，ゲームが展開できるようにさせる。ルールや審判法を理解し，公正な態度やマナーを身に付けさせる。保健では，視聴覚教材を活用し，健康の保持増進の理解とその実践ができるようにさせる。

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	遅刻、欠席、見学をすることなく、全体の中心となり積極的に授業に取り組む。	遅刻、欠席、見学をすることなく、授業に取り組む。	遅刻、欠席、見学が多く、授業に参加をしない。
評価項目2	技術が標準的なレベルに到達し、ゲームに活かすことができ、仲間に教える事ができる。	技術が標準的なレベルに到達し、ゲームに活かすことができる。	技術が標準的なレベルに到達できるように練習に取り組まない。
評価項目3	グループ活動時に決められた練習、課題に取り組み、プラス仲間に指示を出したりアイデアを出すことができる。	グループ活動時に、決められた練習、課題に取り組む事ができる。	グループ活動時に参加をしない。

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	各運動の基本的な個人技能を修得させる中で，体力の向上を図り，集団技能へと発展させると共に仲間との協調性を養い，豊かな社会性を身に付けさせる。健康について系統的に学習させることにより，自ら健康について考え，今後の生活の中で健康の保持増進に努めさせる。
授業の進め方・方法	基本的な技術や練習方法を伝え、個々もしくはグループで仲間と協力しながら練習に取り組み、ゲームを展開していく。ルールなどについてはプリントなどを配布したり、ＤＶＤを見せることにより、理解できるようにさせる。保健では視聴覚教材や資料等を配布し、現代における健康に関する情報、データ、基礎知識を伝えたり調べる。
注意点	体育は，教材毎にスキルテスト及び記録測定を実施し，評価する。実技の成績を50%，平素の学習状況等を50%の割合で総合的に評価する。保健は，試験の成績を80%と平素の学習状況等(保健ノート等を含む)を20%の割合で総合的に評価する。保健1：体育2の割合とする。学期毎の評価は中間と期末の各期間の評価の平均，学年の評価は前学期と後学期の評価の平均とする。なお，通年科目における後学期中間の評価は前学期中間，前学期末，後学期中間の各期間の評価の平均とする

授業計画

		週	授業内容	週ごとの到達目標
前期	1stQ	1週	体育実技 オリエンテーション[1] 　保健・体育 オリエンテーション[1]	体育・保健・・・授業の流れ、要点を理解できる。
		2週	バレーボール（基礎練習）[2-3] 私たちの健康のすがた[2]	バレーボール・・・オーバーハンド・アンダーハンド（直上）ができる。 サービスができる。 保健・・・我が国の健康水準について理解することができる。
		3週	バレーボール（基礎練習）[2-3] 健康のとらえ方[3]	バレーボール・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパスができる。 強い打球のレシーブができる。 保健・・・数字に表れにくい健康の側面を理解し、健康のための成立要因や条件について説明できる。
		4週	バレーボール（集団練習）[4-5] 健康と意志決定・行動選択[4]	バレーボール・・・スパイクが打てる。 ラリーの続くゲームができる。 保健・・・自分の日常生活を振り返り、そこから適切な意志決定・行動選択をすることができる。
		5週	バレーボール（集団練習）[4-5] 健康に関する環境づくり[5]	バレーボール・・・仲間と協力してアイデアを出し練習ができる。 ラリーの続くゲームができる。 保健・・・日本や外国で行われているさまざまな保健活動や対策について、考えることができる。
		6週	スポーツテスト（外種目4）[6] 生活習慣病とその予防[6]	自己の体力水準を把握でき、仲間と協力して測定ができる。 保健・・・生活習慣病に関する正確な情報を理解することができる。
		7週	スポーツテスト（内種目4）[7] 食事・運動・休養・睡眠と健康[7-9]	自己の体力水準を把握でき、仲間と協力して測定ができる。 保健・・・基本的な生活習慣が健康維持に大きく関係することが理解できる。
		8週	バレーボールゲーム（リーグ戦）[8-10] 食事・運動・休養・睡眠と健康[7-9]	バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。 保健・・・ストレスや心の問題が健康にどのような影響を与えるのか、考え予測できる。
	2ndQ	9週	バレーボールゲーム（リーグ戦）[8-10] 食事・運動・休養・睡眠と健康[7-9]	バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。 保健・・・健康的な生活習慣とはどのような生活のことなのかを考え、見直すことができる。

		10週	バレーボールゲーム（リーグ戦）[8-10] 喫煙・飲酒と健康 [10-11]	バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。指示を出すことができる。 保健・・・喫煙の有害性、飲酒の問題に関して科学的に理解できる。これから必要なことについて個人レベル、社会レベルで説明できる。
		11週	水泳（３泳法の練習）[11-12] 喫煙・飲酒と健康 [10-11]	クロール・・・水面で肘を高く上げることができ、呼吸をうまくすることができる。 平泳ぎ・・・キックと手のかきのリズムをつかむことができる。 背泳ぎ・・・小指から入水することができ、規則正しい呼吸ができる。 保健・・・喫煙の有害性、飲酒の問題に関して科学的に理解できる。これから必要なことについて個人レベル、社会レベルで説明できる。
		12週	水泳（３泳法の練習）[11-12] 薬物乱用と健康[12]	クロール・・・水面で肘を高く上げることができ、呼吸をうまくすることができる。 平泳ぎ・・・キックと手のかきのリズムをつかむことができる。伸びる事ができる。 背泳ぎ・・・小指から入水することができ、規則正しい呼吸ができる。 保健・・・現代における薬物問題の深刻さについて理解できる。
		13週	水泳（タイム測定）[13] 現代の感染症（エイズ）とその予防[13-14]	正しいフォームで、スピードのある泳ぎができる。 保健・・・現代社会で問題になっている感染症についての知識を身につけることができる。
		14週	水泳（遠泳）[14] 現代の感染症（エイズ）とその予防[13-14]	仲間と励まし合いながら最後まで諦めず泳ぎ切ることができる。 保健・・・エイズをめぐる状況について理解し、具体的な対策を考えることができる。
		15週	器械運動（マット運動）[15-16] 欲求と適応機制[15]	器械運動・・・倒立、前転・後転など基本の形ができる。 保健・・・欲求の階層性を理解し、自分自身に当てはめて適応機制を説明することができる。
		16週		
後期	3rdQ	1週	器械運動（マット運動）[15-16] 心身相関とストレス[16-17]	器械運動・・・倒立、前転・後転など基本の形からの応用ができる。 保健・・・心から体への影響と逆に、体から心への影響があることが理解できる。
		2週	器械運動（跳び箱運動）[17-18] 心身相関とストレス[16-17]	器械運動・・・開脚とびができる。 保健・・・ストレスの原因にも様々なものがあることを理解できる。
		3週	器械運動（跳び箱運動）[17-18] 応急手当・心肺蘇生法・熱中症について[18-20]	器械運動・・・かかえ込みとび、台上前転ができる。 保健・・・手当の効果を知るだけではなく、どのような行動が人命救助に繋がるのかを考える事ができる。
		4週	器械運動（鉄棒）[19-20] 応急手当・心肺蘇生法・熱中症について[18-20]	器械運動・・・逆上がりができる。 保健・・・心肺蘇生法の原理を理解することができる。
		5週	器械運動（鉄棒）[19-20] 応急手当・心肺蘇生法・熱中症について[18-20]	器械運動・・・後方支持、前方支持、膝掛け上がりができる。 保健・・・心肺蘇生法の原理を理解することができる。
		6週	器械運動（総合評価）[21-22] 思春期と健康，性意識について[21-23]	器械運動・・・すべての種目の応用ができる。仲間と教え合うことができる。 保健・・・思春期の特徴について、健康面を理解することができる。
		7週	器械運動（総合評価）[21-22] 思春期と健康，性意識について[21-23]	器械運動・・・すべての種目の応用ができる。仲間と教え合うことができる。 保健・・・性意識に関する男女の特性、男女差について理解できる。
		8週	バスケット・サッカー（基礎練習）[23-24] 思春期と健康，性意識について[21-23]	バスケットボール・・・正確なパスができる。 セットシュート、レイアップシュートができる。 サッカー・・・インサイドキックができる。 保健・・・性に関する情報とそれらの影響がどのように現れるのか考えることができる。
	4thQ	9週	バスケット・サッカー（基礎練習）[23-24] 受精・妊娠・出産について[24-27]	バスケットボール・・・素早いドリブルができる。セットシュート、レイアップシュートができる。 サッカー・・・インステップキックができる。 保健・・・受精、妊娠、出産の一連の過程が理解できる。
		10週	バスケット・サッカー（集団練習）[25-26] 受精・妊娠・出産について[24-27]	バスケットボール・・・走りながらパスができる。 パスからのセットシュート・レイアップシュートができる。仲間と協力し、アイデアを出しながら練習ができる。 サッカー・・・止まっているパス相手に狙ってボールを蹴ることができる。仲間と協力しアイデアを出しながら練習ができる。 保健・・・受精、妊娠、出産の一連の過程が理解できる。

		11週	バスケット・サッカー（集団練習）[25-26] 受精・妊娠・出産について[24-27]	バスケットボール・・・手元を見ずドリブルができる。パスからのセットシュート・レイアップシュートができる。仲間と協力し、アイデアを出しながら練習ができる。 サッカー・・・パス相手の動きを見てボールを蹴ることができる。仲間と協力しアイデアを出しながら練習ができる。 長距離走・・・自分のペースで走ることができる。 保健・・・胎児や母親の心身の健康問題、予防や健康のための支援について考えることができる。
		12週	バスケット・サッカーゲーム（リーグ戦）[27-30] 受精・妊娠・出産について[24-27]	バスケットボール・・・自分からあいているスペースを見つけて動くことができる。試合の中でレイアップシュートができる。 サッカー・・・パスからシュートへの連係プレーができる。 長距離走・・・自分のペースで走ることができる。 保健・・・胎児や母親の心身の健康問題、予防や健康のための支援について考える事ができる。
		13週	バスケット・サッカーゲーム（リーグ戦）[27-30] 高齢者のための取組，保健・医療の制度 （長距離走；[25-29]で実施する） [28-30]	バスケットボール・・・自分からあいているスペースを見つけて動くことができる。試合の中でレイアップシュートができる。 サッカー・・・パスからシュートへの連係プレーができる。 長距離走・・・定められた距離を走りきることができる。 保健・・・高齢者の心身の健康を支援するための社会的対策について理解することができる。
		14週	バスケット・サッカーゲーム（リーグ戦）[27-30] 高齢者のための取組，保健・医療の制度 （長距離走；[25-29]で実施する） [28-30]	バスケットボール・・・集団技能を用いてゲームができる。 サッカー・・・集団技能を用いてゲームができる。 長距離走・・・定められた距離を走りきることができる。 保健・・・保健、医療、福祉の各機能について簡単に説明することができる。
		15週	バスケット・サッカーゲーム（リーグ戦）[27-30] 高齢者のための取組，保健・医療の制度 （長距離走；[25-29]で実施する） [28-30]	バスケットボール・・・集団技能を用いてゲームができる。 サッカー・・・集団技能を用いてゲームができる。 長距離走・・・定められた距離を走りきることができる。 保健・・・サービスを受ける側の高齢者の立場や提供側の行政の立場からどのような事が必要なのか考えることができる。
		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	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	65	0	0	10	0	25	100
基礎的能力	40	0	0	10	0	20	70
専門的能力	25	0	0	0	0	5	30
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0