

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|--|
| 久留米工業高等専門学校                                                                                                                                    |                                                                                                                                                | 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                                                                                                                                           | 1S09                                                                                                                                           |                                 |                  | 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: 2                  |                                                   |  |
| 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                                                  | 2                        |                                                   |  |
| 教科書/教材                                                                                                                                         | イラストでみる最新スポーツルール 大修館書店、最新高等学校保健体育 大修館書店                                                                                                        |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 担当教員                                                                                                                                           | 赤塚 康介,福嶋 洋                                                                                                                                     |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 到達目標                                                                                                                                           |                                                                                                                                                |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 1. 各種競技技術を習得する<br>2. ルールを理解し、安全に実践する能力を身につける<br>3. 多くの運動種目に接することにより、生涯を通して運動に親しみ、健康な生活を営むことができる態度を養う<br>4. 健康について考え、生涯にわたり有意義な人生を送ることができる基礎を築く |                                                                                                                                                |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 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                                                                                                                                          | 各種競技技術を完全に習得する                                                                                                                                 |                                 |                  | 各種競技技術のある程度習得する                                       |                          | 各種競技技術を全く習得しない                                    |  |
| 評価項目2                                                                                                                                          | 完全にルールを理解し、安全に実践することができる                                                                                                                       |                                 |                  | ある程度ルールを理解し、安全に注意して実践することができる                         |                          | ルールを理解せず、安全に実践することができない                           |  |
| 評価項目3                                                                                                                                          | 積極的に運動に親しみ、授業以外でも運動を行うようになる                                                                                                                    |                                 |                  | ある程度運動に親しみ、授業以外でも運動を行おうと思うようになる                       |                          | 運動に親しみをもたない                                       |  |
| 評価項目4                                                                                                                                          | しっかりと健康について考え行動でき、生涯にわたり有意義な人生を送ることができる基礎をしっかりと築くことができる                                                                                        |                                 |                  | ある程度健康について考え行動でき、生涯にわたり有意義な人生を送ることができる基礎のある程度築くことができる |                          | 健康について考えることができず、生涯にわたり有意義な人生を送ることができる基礎を築くことができない |  |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 2 4                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 教育方法等                                                                                                                                          |                                                                                                                                                |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 概要                                                                                                                                             | 1. 体力の向上と運動技術の習得をはかり、健康で強靱な心身を養う<br>2. ルールや規則を守り、安全に留意し、運動を通して健全な人間関係を保つ態度を養う<br>3. 有意義な生活を営むための基礎的な知識を健康・体力及び精神衛生のあり方から学び、それらの問題を解決する能力と態度を養う |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                      | 段階にあわせた達成可能な技術の提供を行う<br>学校が定めた体操服（体育館シューズ）・水着を使用すること<br>病気・怪我等で実技ができない場合は、レポート提出<br>保健講義内容については授業計画にかかわらず、雨天時などを利用し、適宜実施する                     |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 注意点                                                                                                                                            | (1) 点数配分：実技テスト40%、授業に取り組む態度40%、保健20%を目安として評価する。<br>(2) 評価基準：60点以上を合格とする<br>(3) 再試：再試を行う<br>(4) 次回の授業範囲を予習し、専門用語の意味等を理解しておくこと                   |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 授業の属性・履修上の区分                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                 |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| <input type="checkbox"/> アクティブラーニング                                                                                                            |                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> ICT 利用 |                  | <input 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                              | オリエンテーション(赤塚)    |                                                       | 前期の授業内容等を理解する            |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 2週                              | 体力テスト①           |                                                       | 体力テストの各種目を測定する           |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 3週                              | 体力テスト②           |                                                       | 体力テストの各種目を測定する           |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 4週                              | 走運動の基本           |                                                       | 走るための基本ドリルを身につける         |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 5週                              | ミニハードル練習         |                                                       | ミニハードルを使ったドリルを身につける      |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 6週                              | ラダー練習            |                                                       | ラダーを使ったドリルを身につける         |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 7週                              | 敏捷性トレーニング        |                                                       | 敏捷性を高めるドリルを身につける         |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 8週                              | スタート練習           |                                                       | スタートの基本を身につける            |                                                   |  |
|                                                                                                                                                | 2ndQ                                                                                                                                           | 9週                              | 記録測定(50m)        |                                                       | 50m走の記録を測定する             |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 10週                             | 基礎的泳法の習得         |                                                       | クロール、平泳ぎ、背泳ぎができるようになる    |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 11週                             | 各種泳法練習           |                                                       | クロール、平泳ぎ、背泳ぎが50m泳げるようになる |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 12週                             | 記録測定(クロール・平泳ぎ)   |                                                       | クロール、平泳ぎ、背泳ぎの記録を測定する     |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 13週                             | 喫煙と健康            |                                                       | 喫煙が健康に及ぼす影響について理解する      |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 14週                             | 飲酒と健康            |                                                       | 飲酒が健康に及ぼす影響について理解する      |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 15週                             | 薬物乱用と健康          |                                                       | 薬物が健康に及ぼす影響について理解する      |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 16週                             |                  |                                                       |                          |                                                   |  |
| 後期                                                                                                                                             | 3rdQ                                                                                                                                           | 1週                              | オリエンテーション(福嶋)    |                                                       | 後期の授業内容等を理解する            |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 2週                              | 中距離走・基本練習①       |                                                       | 中距離走とサッカーの基本を身につける       |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 3週                              | 中距離走・基本練習②       |                                                       | 中距離走とサッカーの基本を身につける       |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 4週                              | 中距離走・実践練習①       |                                                       | 中距離走とサッカーの実践を身につける       |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 5週                              | 中距離走・実践練習②       |                                                       | 中距離走とサッカーの実践を身につける       |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 6週                              | 中距離走・ルール説明及び簡易試合 |                                                       | 中距離走とサッカーのルールを理解する       |                                                   |  |
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                | 7週                              | 試合(リーグ戦)①        |                                                       | リーグ戦を行う                  |                                                   |  |

|  |      |     |                   |                       |
|--|------|-----|-------------------|-----------------------|
|  | 4thQ | 8週  | 試合(リーグ戦)②         | リーグ戦を行う               |
|  |      | 9週  | 試合(リーグ戦)③         | リーグ戦を行う               |
|  |      | 10週 | 試合(リーグ戦)④         | リーグ戦を行う               |
|  |      | 11週 | 試合(リーグ戦)⑤・実技テスト①  | リーグ戦および実技テストを行う       |
|  |      | 12週 | 試合(リーグ戦)⑥・実技テスト②  | リーグ戦および実技テストを行う       |
|  |      | 13週 | 避妊法の選択と性感染症予防について | 避妊法の選択と性感染症予防について理解する |
|  |      | 14週 | 心肺蘇生法について         | 心肺蘇生法について理解する         |
|  |      | 15週 | 保健確認テスト           | 保健確認テストを行う            |
|  |      | 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 | 保健   | 相互評価      | 態度    | ポートフォリオ | その他 | 合計  |
| 総合評価割合  | 40 | 20   | 0         | 40    | 0       | 0   | 100 |
| 基礎的能力   | 40 | 20   | 0         | 40    | 0       | 0   | 100 |
| 専門的能力   | 0  | 0    | 0         | 0     | 0       | 0   | 0   |
| 分野横断的能力 | 0  | 0    | 0         | 0     | 0       | 0   | 0   |