

Kurume College		Year	2022		Course Title	Health and Physical Education 1	
Course Information							
Course Code		1M09		Course Category		General / Compulsory	
Class Format		Practical training		Credits		School Credit: 2	
Department		Department of Materials System Engineering		Student Grade		1st	
Term		Year-round		Classes per Week		2	
Textbook and/or Teaching Materials		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					
Instructor		赤塚 康介 ,福嶋 洋					
Course Objectives							
1. 各種競技技術を習得する 2. ルールを理解し、安全に実践する能力を身につける 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 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							
Rubric							
		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を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	
Assigned Department Objectives							
Teaching Method							
Outline		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 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 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					
Style		段階にあわせた達成可能な技術の提供を行う 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 病気・怪我等で実技ができない場合は、レポート提出 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					
Notice		(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。 (2) 評価基準：60点以上を合格とする (3) 再試：再試を行う (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					
Characteristics of Class / Division in Learning							
☐ Active Learning		☐ Aided by ICT		☐ Applicable to Remote Class		☐ Instructor Professionally Experienced	
Course Plan							
			Theme		Goals		
1st Semester	1st Quarter	1st	オリエンテーション(赤塚)		前期の授業内容等を理解する		
		2nd	体力テスト①		体力テストの各種目を測定する		
		3rd	体力テスト②		体力テストの各種目を測定する		
		4th	走運動の基本		走るための基本ドリルを身につける		
		5th	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		
		6th	ラダー練習		ラダーを使ったドリルを身につける		
		7th	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		
		8th	スタート練習		スタートの基本を身につける		
	2nd Quarter	9th	記録測定(50m)		50m走の記録を測定する		
		10th	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		
		11th	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		
		12th	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		
		13th	喫煙と健康		喫煙が健康に及ぼす影響について理解する		
		14th	飲酒と健康		飲酒が健康に及ぼす影響について理解する		
		15th	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		
		16th					
2nd Semester	3rd Quarter	1st	オリエンテーション(龍頭)		後期の授業内容等を理解する		
		2nd	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		
		3rd	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		
		4th	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		
		5th	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		
		6th	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		

		7th	試合(リーグ戦)①	リーグ戦を行う
		8th	試合(リーグ戦)②	リーグ戦を行う
	4th Quarter	9th	試合(リーグ戦)③	リーグ戦を行う
		10th	試合(リーグ戦)④	リーグ戦を行う
		11th	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
		12th	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
		13th	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
		14th	心肺蘇生法について	心肺蘇生法について理解する
		15th	保健確認テスト	保健確認テストを行う
		16th		

Evaluation Method and Weight (%)

	試験	保健	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	Total
Subtotal	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