

佐世保工業高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)	授業科目	健康と科学
科目基礎情報					
科目番号	0070		科目区分	一般 / 必修	
授業形態	講義		単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	機械工学科		対象学年	4	
開設期	通年		週時間数	2	
教科書/教材	最新スポーツルール（大修館） / 必要に応じてプリント、ビデオ等を使用する。				
担当教員	宮良 俊行				
到達目標					
1. 選択した運動種目のルールを理解し、ゲームが出来る。(A1,E3) 2. 選択した運動種目について他と協力し、計画的に練習できる。(A1,E3) 3. 新体力テストや12分間走を通じて自己の体力を確認し、比較することができる。(A1,E3) 4. 身体組成や身体活動量の測定から、体格と健康について説明できる。(A1,E3) 5. 心拍数と運動の関係について理解し、自己の運動強度の設定ができる。(A1,E3)					
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
選択した運動種目のルールを理解し、ゲームが出来る。	3年生までに身につけた動作ができ、各種目のルールを理解してルールに則ってゲームを運営できる。授業で使う道具や施設の準備を行ったり、それらを安全に配置したり、安全に授業・ゲームを進行することができる。		3年生までに身につけた基本動作動作ができ、各種目のルールに則ってゲームができる。また、生涯スポーツに必要な、体力に応じてスポーツを楽しむ事、残全に配慮して取り組むことができる。		各種目のルールに則った行動や安全に配慮したプレー・活動・ゲーム運営ができない。また、生涯スポーツに必要な、体力に応じてスポーツを楽しむ事、残全に配慮して取り組むことができない。授業で使う道具や施設を安全に適切に使用できない。
選択した運動種目について他と協力し、計画的に練習できる。	他者・他チームと協力協調して、ゲームの参加・応援・補助・運営を計画的に実施し、練習することができる。経験者はチームやクラスメイト学生（未経験者）に指導をし、その学生の技能を高めることができる。		他者・他チームと協力協調して、計画的に練習することができる。経験者はチームやクラスメイト学生（未経験者）に技能向上に関する指導をすることができる。また、競技やゲーム運営の手本として活動することができる。		他者・他チームと協力協調して、計画的に練習することができない。経験者でありながらチームやクラスメイト学生（未経験者）に技能向上に関する指導や競技やゲーム運営及び補助を行わない。個人活動の割合が多くなったり、自分本位な活動ばかりを行う。
新体力テストや12分間走を通じて自己の体力を確認し、比較することができる。	新体力テスト、12分間走により自己の体力の確認ができ、過去の体力との比較をし大きく上回っていくことができる。また、上回るために測定に積極的に参加し向上していこうという意欲がある。全国統一の評価表に基づいて、平均値を超えるパフォーマンスを発揮することができる。		新体力テスト、12分間走により自己の体力の確認ができ、過去の体力との比較をし上回っていくことができる。また、上回るために測定に積極的に参加し向上していこうという意欲がある。全国統一の評価表に基づいて、平均値に到達することができる。		新体力テスト、12分間走により自己の体力の確認・比較ができず、過去の体力を上回っていくことができない。自己の体力を調べるために、測定に全力をもって挑んでいない。
学科の到達目標項目との関係					
学習・教育到達度目標 A-1 学習・教育到達度目標 E-3 JABEE c JABEE h JABEE i					
教育方法等					
概要	自己の身体組成や栄養問題、さらに選択種目の運動強度・活動量などについて学ぶ。また、選択した運動種目について、戦術、ルール、審判法を学び、より高いレベルに発展させる。				
授業の進め方・方法	授業場所：第一体育館かグラウンドにて行う。その他、必要に応じて第二体育館、総合グラウンド、教室でも実施する。 授業形式：実技を中心に進め、前期と後期にそれぞれ講義と筆記試験を1回ずつ実施する。 用意するもの：学生が各自で指定の体操服と体育館シューズ、グラウンドシューズを用意しておくこと。 主な授業内容： ＜前期＞ 1. 選択種目：団体種目および個人種目から2種目以上を選択し、練習方法を学び、技術・ルール、審判法を習得してゲームを行う。 また、その種目が持つ楽しさを学ぶ。 【団体種目】：ソフトボール、バレーボール 【個人種目】：テニス、ゴルフ、バドミントン、卓球 2. 新体力テスト：「握力」「反復横跳び」「長座体前屈」「上体起こし」の4種類の測定を行う。 3. 健康科学演習：身体組成（身長、体重、BMI、体脂肪率）の測定を行い、体格と健康について学ぶ。 また、栄養および消費エネルギーについて学び筆記試験を行う。 ＜後期＞ 1. 選択種目：団体種目および個人種目から2種目以上を選択し、練習方法を学び、技術・ルール、審判法を習得してゲームを行う。 また、その種目が持つ楽しさを学ぶ。 【団体種目】：サッカー、バスケットボール 【個人種目】：テニス、ゴルフ、バドミントン、卓球 2. 新体力テスト：「50m走」「立幅跳」「ハンドボール投げ」「持久走」の4種類の測定を行う。 3. 健康科学演習：12分間走を実施し、有酸素能力を測定する。 有酸素運動、運動と心拍数および運動強度について学び筆記試験を行う。				
注意点	評価方法：実技試験、体力テスト、12分間走による評価65%(A1,E3)、筆記試験、レポート等20%(A1,E3)、授業への取り組み等15%(A1,E3)で評価を行い、60点以上を合格とする。 自己学習の指針：最新スポーツルール（大修館）を活用し、授業内容の理解がより深まるように各種目の技術やルールを予習・復習する。また、生涯を通じてスポーツに親しむ（する・見る・支える）資質を養うために、各種目の起源（歴史）や特徴（楽しさ）を学ぶ。 予備知識：3年時までに実施した運動種目のルール等、および運動生理学の基礎知識。 その他：担当者により、授業内容の順序・授業方法・評価方法に違いがあるので、授業最初のガイダンスで確認すること。				

授業計画				
前期	1stQ	週	授業内容	週ごとの到達目標
		1週	オリエンテーション、選択種目	年間の授業の流れと評価方法を把握する。選択種目を決めチーム分けを行う。
		2週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		3週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		4週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		5週	体育祭の練習	体育祭の練習を通して、協調性を高める。
		6週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		7週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
	8週	身体組成	身体組成を測定をすることで、自己の体格の変化を把握する。	
	2ndQ	9週	新体力テスト 練習	上体起こし・長座体前屈・握力・反復横跳びの練習をする。
		10週	新体力テスト 本番	上体起こし・長座体前屈・握力・反復横跳びの測定をする。
		11週	講義，選択種目	運動と消費カロリーに関する知識を深める。
		12週	筆記試験，選択種目	運動と消費カロリーに関する知識を確かめる。
		13週	実技練習	実技試験の課題に沿った練習を行い、技能を高める。
		14週	実技試験①	実技試験の課題をクリアする。
		15週	実技試験②	実技試験の課題をクリアする。
16週		実技試験予備日		
後期	3rdQ	1週	オリエンテーション	後期の授業の流れを把握し、評価方法、受講方法を再確認する。
		2週	新体力テスト 練習	50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び・持久走の練習をする。
		3週	新体力テスト 本番 （持久走練習）	50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳びの測定をする。
		4週	新体力テスト 本番	持久走の測定をする。
		5週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		6週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		7週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		8週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
	4thQ	9週	競技大会の練習	球技大会に向けて、協力して、それぞれの技能を高める。
		10週	講義、選択種目	運動処方に関する知識を深める。
		11週	筆記試験、選択種目	運動処方に関する知識を確かめる。
		12週	12分間走の練習、実技練習	12分間走の練習をする。実技試験の課題に沿った練習を行い、技能を高める。
		13週	12分間走の本番	12分間走の測定をする。
		14週	実技試験①	実技試験の課題をクリアする。
		15週	実技試験②	実技試験の課題をクリアする。
		16週	実技試験予備日	
評価割合				
	実技試験	筆記試験	取り組み・態度	合計
総合評価割合	65	20	15	100
基礎的能力	25	0	0	25
専門的能力	40	20	0	60
分野横断的能力	0	0	15	15