

熊本高等専門学校		開講年度	平成30年度 (2018年度)		授業科目	保健体育I
科目基礎情報						
科目番号	LK1106A		科目区分	一般 / 必修		
授業形態	授業		単位の種別と単位数	履修単位: 2		
開設学科	人間情報システム工学科		対象学年	1		
開設期	通年		週時間数	2		
教科書/教材	「現代高等保健体育」 和唐正勝 高橋健夫 大修館書店					
担当教員	高橋 恭平,岩田 大助,堀田 修					
到達目標						
心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てることができる。						
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	未到達レベルの目安		
保健 ・現代社会と健康 ・生涯を通じる健康		健康に生きていくために必要な知識と、応急手当や心肺蘇生法の手順を理解し、説明・実践することができる。また、思春期の心と体の特徴を理解するとともに、青年期における健康問題を理解し、説明することができる。	健康に生きていくために必要な知識と、応急手当や心肺蘇生法の手順を理解している。また、思春期の心と体の特徴を理解するとともに、青年期における健康問題を理解している。	健康に生きていくために必要な知識と、応急手当や心肺蘇生法の手順、また、思春期の心と体の特徴を理解するとともに、青年期における健康問題を殆ど理解していない。		
体育実技 ・バレーボール、ソフトボール、卓球 ・ハンドボール、ラグビー ・バスケットボール、サッカー ・バドミントン、ドッジボール		基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力し、チーム内でも積極的に練習や試合に参加できる。	基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力し、練習や試合に参加できる。	基本的な技術を身につけたり、ルールを覚えることが殆どできず、練習や試合に対して消極的な態度で参加してる。		
体育実技 ・水泳		基本的な技術を身につけ、常に速いタイムで泳ぐことができる。	基本的な技術を身につけ、常に速いタイムを出すという目標を設定し泳ぐことができる。	基本的な技術を身につけることが殆どできず、泳ぐことができない。		
体育実技 ・持久走		健康・安全に留意できる。また、持久力などの身体能力を高め、常に速いタイムで走ることができる。	健康・安全に留意できる。また、持久力などの身体能力を高め、常に速いタイムを出すという目標を設定し走ることができる。	健康・安全に留意できず、常に速いタイムを出すという目標を設定し走ることができない。		
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要	個人及び社会生活における健康・安全について理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力について講義するとともにスポーツを楽しむ心を育てる。					
授業の進め方・方法	保健では健康に生きていくために必要な知識を学習する。体育実技では各種目で基本的な技術を身につけ、簡単なルールやゲームの進め方を学習するとともに社会性、協調性を身に付ける。教科書と現代高等保健体育ノートを使用し授業を進めます。板書は保健ノートに記入してください。実技では「ステップアップ高校スポーツ2015」を使用します。基本的なルールはすべて載っているのので、自分が選んだ種目のルールは読んで理解し競技に参加してください。また、トレーニング器具を使つての体力向上を目指します。					
注意点	体を動かすことが習慣化されるようになって下さい。球技はほとんどゲーム形式で進んでいきます。ゲームに積極的に参加し、その中で自分を表現できるようになって下さい。わからないことがあればいつでも質問してください。また、学校指定の体育服で活動してください。規定授業数は、60時間です。					
授業計画						
		週	授業内容	週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	ガイダンス・体力テスト	現在の体力・運動能力を知ることができる。		
		2週	体力テスト	同上		
		3週	バレーボール・ソフトボール・卓球（1）	基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力して練習や試合ができる。		
		4週	バレーボール・ソフトボール・卓球（2）	同上		
		5週	バレーボール・ソフトボール・卓球（3）	同上		
		6週	バレーボール・ソフトボール・卓球（4）	同上		
		7週	実技試験（1）			
		8週	実技試験（2）			
	2ndQ	9週	水泳（1） （雨天時）室内競技・トレーニング	健康・安全に留意できる。また、持久力などの身体能力を高め、できるだけ速く泳げるようにする。仲間作りができる。社会性、協調性を身につけることができる。体力を向上することができる。		
		10週	水泳（2） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		11週	水泳（3） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		12週	水泳（4） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		13週	水泳（5） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		14週	水泳（6） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		15週	実技試験（1）			
		16週	実技試験（2）			

後期	3rdQ	1週	バスケットボール・サッカー（１）	基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力して練習や試合ができる。		
		2週	バスケットボール・サッカー（２）	同上		
		3週	バスケットボール・サッカー（３）	同上		
		4週	バスケットボール・サッカー（４）	同上		
		5週	バスケットボール・サッカー（５）	同上		
		6週	バスケットボール・サッカー（６）	同上		
		7週	実技試験（１）			
		8週	実技試験（２）			
	4thQ	9週	持久走タイム測定（１） （雨天時）室内競技・トレーニング	健康・安全に留意できる。また、持久力などの身体能力を高め、できるだけ速く走れるようにする。仲間作りができる。社会性、協調性を身につけることができる。体力を向上することができる。		
		10週	持久走タイム測定（２） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		11週	持久走タイム測定（３） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		12週	持久走タイム測定（４） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		13週	持久走タイム測定（５） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		14週	持久走タイム測定（６） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		15週	持久走タイム測定（７） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		
		16週	持久走タイム測定（８） （雨天時）室内競技・トレーニング	同上		

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							
	実技試験					合計	
総合評価割合	100	0	0	0	0	100	
基礎的能力	100	0	0	0	0	100	
	0	0	0	0	0	0	