熊本高等専門学校	開講年度	令和04年度 (2022年度)	授業科目	生涯スポーツI

科目基礎情報

科目番号	0007	科目区分	一般 / 必修
授業形態	実験・実習	単位の種別と単位数	履修単位: 2
開設学科	建築社会デザイン工学科	対象学年	1
開設期	通年	週時間数	2
教科書/教材	適宜、資料を配布する		
担当教員	川尾 勇達,四宮 一郎		

到達目標

1．技能の向上ができる。また、技能向上のための練習方法をグループ活動（教える立場・学ぶ立場・協力）を通して実践できる。（生涯スポーツにつながるよう）
2．ルールを理解し、審判法を習得することができる。
3．社会的態度（規則を守る、責任感、協調性、安全性、場面にふさわしい態度）を身につけ、行動することができる。
4．わが国の健康問題を理解し、生涯にわたり健康な生活を送るための知識を身につけ、日常生活で実践ができる。

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
実技	基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力し積極的に練習や試合を運営することができる。経験者はチームやクラスメイトに指導をし、被指導者の技能を高めることができる。	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。経験者はチームやクラスメイトに技能向上に関する指導をすることができる。	基本的な技術を身につけたり、ルールを覚えたりす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いる。経験者でありながら、チームやクラスメイトに技術向上に関する指導や競技や試合運営及び補助を行わない。
保健理論	健康に生きていくために必要な知識と健康を害する行動や環境への対処方法を理解し、試験で総合的な考察を説明（記述）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健康を害する行動や環境への対処方法の基礎知識を覚え、試験で答えることができる。	健康に生きていくために必要な知識と健康を害する行動や環境への対処方法の基礎知識を覚えたり、試験で答えたりすることができない。
取り組み方・安全配慮・協力	授業や各種目のルールに則って安全に行動ができる。また、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することができる。 他者と協力・強調してチームのために参加・応援・補助をする活動ができる。時にリーダーとしてグループに提案や指示を出したり、意見や場面の取りまとめができる。 授業・実技実施上の安全性、ルール(競技・校則)に則った場面にふさわしい身なり、服装、態度を判断し、自己を律した選択ができる。	授業や各種目のルールに則って安全に行動ができる。また、授業で使う道具や施設を適切に使用することができる。 自分本位な活動にならないように、参加・応援・補助をすることができる。 授業・実技実施上の安全性、ルール(競技・校則)に則った場面にふさわしい身なり、服装、態度を判断できる。	授業や各種目のルールに則った行動や安全に配慮したプレー・活動ができない。また、授業で使う道具や施設を安全に適切に使用しない。 個人活動の割合が多くなったり、自分本位の活動ばかり行ったりする。 授業・実技実施上の安全性、ルール(競技・校則)に則った身なり、服装、態度ができない。場面にふさわしい判断ができない。
体力テスト	健康に生きていくために必要な知識を理解し、自身の体力テストの結果を大きく向上させる事ができる。 体力を向上させる知識を理解し、体力テストの結果を向上させる行動がとれる。	健康に生きていくために必要な知識を理解し、自身の体力テストの結果を向上させる事ができる。 体力テストの結果を向上させる行動がとれる。	健康に生きていくために必要な知識を理解していない。 体力テストの結果を向上させる行動がとれない。

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	生涯スポーツでは、走・跳・投・泳をバランスよく配合した種目で構成している。 スポーツ分野では運動能力の基礎となる動作や体力を高め、グループ学習では礼儀や作法、集団の中での態度を学ぶ。保健分野では自分の生活に関わる病気や運動習慣、心と体の在り方について学ぶ。喫緊の時事問題があればそちらを優先して学習することもある。 運動の楽しさや身体との付き合い方、生涯にわたって心身の健康を維持するための基本的な考え方を身につけることは、学生諸君のより良い学生生活、より良い卒業後の生き方につなげる鍵となる。

授業の進め方・方法	生涯スポーツでは、以下の内容を実施する 【実技】 選択実技　：　バ、スケットボール、バレーボール、ハンドボール、サッカー、ソフトボール、バドミントン、卓球、トレーニング 全員必修　：　水泳（４～５週） 体力テスト：　新体力テスト（文部科学省のテスト２～４週）、持久走（12分間走テスト１～２週程度） 【理論】 保健理論 授業は異学年・異学科で構成し、学年縦割りグループで実技種目を学習していく。天候や施設の状況によって実施する週数は変更になることもある。 1年生は一番学年が下で、グループ活動や実技の内容についても上級生から学ぶ立場のものがほとんどになると考えられる。学ぶもの、リードしてもらうものとしての行動や態度を自らよく考えて実技の向上とグループ活動の進め方を学んでいく。クラブ活動などで経験のある種目に関しては技術面で同級生や上級生にアドバイスを積極的に行うことを期待する。 各種目では、基礎体力向上のための健康維持に必要な最低限の体力を確保するために、トレーニングを兼ねた準備体操を行う。 その後、実技へと移行していく。授業形態はグループでの活動が中心となるため、始めの説明を理解しながら聞き実技に移る。 得意・不得意がある場合は、学生同士で教え合うことで、理解を深め技能向上を目指す。 技能のレベルの評価だけでなく、技能の「向上」や、向上のための理論の「理解」、また「教えること」も評価となる。 相談したりしながら学習の質を高め、ゲームや記録測定、実技試験に向けてステップアップしていく形をとる。 授業受講時は必ず指定の体操服、校則に準じた身なりで受講する。スポーツを教材にして学習を行うので、スポーツ種目に応じたルールに則って行うことで各参加者が公平に競技ができるように、授業に取り組む時には、校則に則った行動や態度を実践した上で参加し、学習を進め評価をしていく。
注意点	授業で配布する資料以外にも、図書館に関連図書をそろえているので、自分で資料を集め理解を深めたり、方法を学んだり、技術の向上に努めてもらいたい。 保健体育では、受講者が運動や健康、命の大切さ、生命活動の神秘を再認識し、授業で学んだことを日常生活で実践できるようになってもらいたい。 実験実習科目と同様、場面にふさわしい身なり、服装、態度を自ら判断し、時に律して選択をしていくこと。学校のルールのもとで行う授業や実技であるため、校則に準じた身なりと学校理念や目指す人財像に近づいていけるような参加態度を求める。学生生活全体を通してエンジニアとしての安全・安心への意識や他者との関わりを通して自己を成長させていく過程の一助となることを願っている。

授業の属性・履修上の区分

□ アクティブラーニング	□ ICT 利用	□ 遠隔授業対応	□ 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	全体オリエンテーション、グループ分け グループごとのオリエンテーション 体力テスト：新体力テスト①（屋内種目）	実技における評価内容と体育実技での取り組み方を理解する。
		2週	実技１　導入 基本動作やルールの説明と技術練習、簡易ゲーム	選択種目の基本的なルールと基本動作（個人技術、集団技術）を理解する。
		3週	実技２ 基本動作や技術練習と簡易ゲーム	基本的なルールと基本動作（個人技術、集団技術）を理解したうえで、簡単なゲームや実践を行うことができる。 ゲームの審判方法を理解する。
		4週	実技３ グループでの基本練習、技術練習とゲーム	グループで協力して基本動作（個人技術、集団技術）の練習をすることができる。 ゲームの運営方法を理解する。 審判方法を理解し実践することができる。
		5週	実技４ グループでの技術練習とゲーム、ゲーム運営	グループで協力して集団技術の練習をすることができる。 ゲームの運営方法を理解する。 審判方法を理解し実践することができる。
		6週	実技５ グループでの専門的な練習とゲーム、ゲーム運営	グループで協力して自分たちに必要な練習を考えることができる。またそれを実践することができる。 ゲームの運営方法を理解し実践することができる。 審判方法を理解し実践することができる。
		7週	実技６ グループ練習とゲーム（大会（リーグ）運営）	グループで協力して自分たちに必要な練習を考えることができる。またそれを実践することができる。 ゲームの運営方法を理解し実践することができる。 審判方法を理解し実践することができる。
		8週	＜前期中間試験＞	実技実施なし
	2ndQ	9週	実技７ グループ練習とゲーム（大会（リーグ）運営）	グループで協力して自分たちに必要な練習を考えることができる。またそれを実践することができる。 ゲームの運営方法を理解し実践することができる。 審判方法を理解し実践することができる。
		10週	実技８　評価 個別技能評価、口頭試問、グループ評価、 運営取り組みなど	評価 選択種目に必要な基本技術が実践できる。 選択種目に必要な基本技術が向上している。 選択種目に必要な基本技術を理解している。 選択種目に必要な基本技術を相手に説明したり、教えたり、向上させたりることができる。 選択種目に必要なルールを理解しゲームの審判ができる。 ゲームの運営ができる。 ※種目やグループの技能レベル、経験者の数によって評価項目は変動する事がある。
		11週	実技９　評価 個別技能評価、口頭試問、グループ評価、 運営取り組みなど	評価　前週の続き
		12週	水泳１　オリエンテーション、泳力測定（５０m） 水泳授業の説明、注意事項 泳力測定（５０mの記録測定）	島国の国民に必要とされる泳力について理解する。 水泳授業での危険性と危険行動について理解する。 自分の泳力を知る。

		13週	水泳２　グループ分け　泳力別練習① 泳力別に３～４グループに分かれて練習	グループに必要な練習方法や能力、技能を理解しできるようになる。 A：より速く、長く（多く）泳ぐことができるようになる。複数の泳法で泳ぐことができる。 B：より速く泳ぐことができるようになる。複数の泳法でおよくことができるようになる。 C：自分のペースで長く（多く）泳ぐことができるようになる。複数の泳法で泳ぐことができるようになる D：泳法を問わず、足を着かずに50m泳ぐことができるようになる。 ※A～Dのグループ数、およびグループ内の到達目標は、学年のレベルや各レベルの人数に応じて調整する。
		14週	水泳３　泳力別練習② 泳力別に３～４グループに分かれて練習	同上
		15週	水泳４　泳力測定（５０ｍ）評価 泳力測定（５０ｍの記録測定）、後期授業案内	自分の泳力を知る。 50mの泳力（タイム、技術）が向上している。 相手に説明したり、教えたり、向上させたりることができる。 泳力が無く、向上が僅かでも、粘り強く技能や体力の向上のために努力することができる。または、泳ぐために必要な基本技術や理論を理解している。技能向上のための練習方法を理解している。 ※水泳未受講者、水泳成績不振者は、夏季休業中の補講参加で到達目標に到達したかを評価する。
		16週	＜前期末試験＞ （補講日等で実施） 水泳　測定（荒天時予備日）、後期授業の案内	実技実施なし ※荒天で水泳中止があった場合は、補講日等で実施
後期	3rdQ	1週	【実技】オリエンテーション グループ分け、グループオリエンテーション 体力テスト：新体力テスト②（屋内種目） 【保健】保健体育概論①	【実技】実技における評価内容と体育実技での取り組み方を理解する。新体力テストの測定方法を理解する。自分の体力を知る。 【保健】私たちの健康のすがた、健康の考え方、健康の成り立ちについて理解する。
		2週	【実技】体力テスト 新体力テスト③（屋外種目、残り種目） 【保健】保健体育概論②	【実技】新体力テストの測定方法を理解する。 自分の体力を知る。 【保健】生活習慣病、喫煙・飲酒と健康について理解する。
		3週	【実技】実技１　導入 基本動作やルールの説明と技術練習、簡易ゲーム 【保健】保健体育概論③	【実技】選択種目の基本的なルールと基本動作（個人技術、集団技術）を理解する。 【保健】運動と体力、加齢と健康、生涯スポーツについて理解する。
		4週	【実技】実技２ 基本動作や技術練習と簡易ゲーム 【保健】保健体育概論③（グループ学習①）	【実技】基本的なルールと基本動作（個人技術、集団技術）を理解したうえで、簡単なゲームや実践を行うことができる。ゲームの審判方法を理解する。 【保健】グループ学習にて keyword：生活習慣病、飲酒、喫煙、加齢 keywordについてのの理解を深め説明する事ができるようになる。 自分の将来の生活やライフスタイルの理想的なモデルの輪郭を形成する。
		5週	【実技】実技３ グループでの基本練習、技術練習とゲーム 【保健】保健体育概論④	【実技】グループで協力して基本動作（個人技術、集団技術）の練習をすることができる。 ゲームの運営方法を理解する。 審判方法を理解し実践することができる。 【保健】保健制度、医療制度、医療費、医療・福祉制度について理解する。
		6週	【実技】体力テスト 持久走（12分間走）① 【保健】保健体育概論⑤（グループ学習②）	【実技】12分間走の測定方法と持久力の生理学的特性を理解する。 自分の体力を知る。 【保健】グループ学習にて keyword：平均寿命、健康寿命、医療費 keywordについてのの理解を深め、説明する事ができるようになる。 自分の専門学科に関連する職業や物との関連性を見つけ、エンジニアとして健康を考える。
		7週	【実技】実技４ グループでの技術練習とゲーム、ゲーム運営 【保健】保健体育概論⑥	【実技】グループで協力して集団技術の練習をすることができる。 ゲームの運営方法を理解する。 審判方法を理解し実践することができる。 【保健】運動と休養、睡眠と健康について理解する。
		8週	＜後期中間試験＞　保健理論筆記試験・授業中に実施	【保健】健康についての概要、生活習慣病、飲酒・喫煙と健康、運動と体力、加齢、生涯スポーツ、国の保健・医療制度、休養、睡眠について理解している。それぞれの関連性を理解し総合的な考察ができる。
	4thQ	9週	【実技】実技５ グループでの専門的な練習とゲーム、ゲーム運営 【保健】答案返却確認、解説、保健体育概論⑦	【実技】グループで協力して集団技術の練習をすることができる。 ゲームの運営方法を理解する。 審判方法を理解し実践することができる。 【保健】中間試験の答案を確認し、理解を深める。 感染症とその予防、応急手当について理解する。
		10週	【実技】実技６ グループ練習とゲーム（大会（リーグ）運営） 【保健】保健体育概論⑧（グループ学習③）	【実技】 【保健】グループおよびビデオ学習にて keyword：感染症 感染症のについての理解を深め説明する事ができるようになる。強毒性のインフルエンザによるパンデミックに遭遇した際に、対処するための行動を個人レベル、家庭レベル、社会集団レベルで考えられる視点を学ぶ。

		11週	【実技】実技７ グループ練習とゲーム（大会（リーグ）運営） 【保健】保健体育概論⑨	【実技】 【保健】意思決定と行動選択、脳の働きと欲求、欲求機制について理解する。
		12週	【実技】体力テスト 持久走（12分間走）② 【保健】保健体育概論⑩	【実技】次年度の目標に向かって体力向上の方法を理解する。また、次の目標を立てることができる。 【保健】心身相関とストレス、ストレスへの対処、心の健康と自己実現について理解する。
		13週	【実技】実技８　評価 個別技能評価、口頭試問、グループ評価、 運営取り組みなど 【保健】保健体育概論⑪（グループ学習④）	【実技】評価 選択種目に必要な基本技術が実践できる。 選択種目に必要な基本技術が向上している。 選択種目に必要な基本技術を理解している。 選択種目に必要な基本技術を相手に説明したり、教えたり、向上させたりることができる。 選択種目に必要なルールを理解しゲームの審判ができる。 ゲームの運営ができる。 ※種目やグループの技能レベル、経験者の数によって評価項目は変動する事がある。 【保健】グループ学習及びビデオ学習にて keyword：脳、欲求、ストレス、自己実現 keywordについて理解を深め説明する事ができるようになる。学生生活や社会生活の中で避けて通れないストレスとの付き合い方を学ぶ。コーピングやマインドフルネスなど具体的な対処法や予防方法を実生活に結びつけるきっかけにする。
		14週	【実技】実技９　評価 個別技能評価、口頭試問、グループ評価、 運営取り組みなど 【保健】保健体育概論⑫	【実技】評価　前週の続き 【保健】心の健康と運動、運動と脳について理解する。
		15週	＜学年末末試験＞保健理論筆記試験・授業中に実施	【保健】感染症、応急手当、意思決定と行動選択、脳、心身相関、ストレス、心の健康、自己実現について理解している。それぞれの関連性を理解し総合的な考察ができる。
		16週	【実技】（荒天時予備日） 持久走測定、成績確認、実技試験予備日 【保健】答案返却確認、解説	【実技】成績確認、実技試験等予備日 【保健】期末試験の答案を確認し、理解を深める。

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
分野横断的能力	汎用的技能	汎用的技能	汎用的技能	円滑なコミュニケーションのための態度をとることができる(相づち、繰り返し、ボディーランゲージなど)。	2	
				グループワーク、ワークショップ等の特定の合意形成の方法を実践できる。	2	
				書籍、インターネット、アンケート等により必要な情報を適切に収集することができる。	1	
				収集した情報の取捨選択・整理・分類などにより、活用すべき情報を選択できる。	1	
				あるべき姿と現状との差異(課題)を認識するための情報収集ができる	1	
				複数の情報を整理・構造化できる。	1	
				課題の解決は直感や常識にとらわれず、論理的な手順で考えなければならないことを知っている。	1	
				どのような過程で結論を導いたか思考の過程を他者に説明できる。	1	
				適切な範囲やレベルで解決策を提案できる。	1	
				事実をもとに論理や考察を展開できる。	1	
				結論への過程の論理性を言葉、文章、図表などを用いて表現できる。	1	
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。	2	
				自らの考えで責任を持ってものごとに取り組むことができる。	2	
				目標の実現に向けて計画ができる。	1	
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	2	
				社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。	2	
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	2	
				チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。	2	
				当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。	2	
				チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。	2	
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	1	
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	1	
				法令やルールを遵守した行動をとれる。	2	
				他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。	2	
	総合的な学習経験と創造的思考力	総合的な学習経験と創造的思考力	総合的な学習経験と創造的思考力	公衆の健康、安全、文化、社会、環境への影響などの多様な観点から課題解決のために配慮すべきことを認識している。	2	
				課題や要求に対する設計解を提示するための一連のプロセス(課題認識・構想・設計・製作・評価など)を実践できる。	1	

				提案する設計解が要求を満たすものであるか評価しなければならないことを把握している。	2	
				経済的、環境的、社会的、倫理的、健康と安全、製造可能性、持続可能性等に配慮して解決策を提案できる。	2	

評価割合

	実技(1)前期	実技(2)後期	実技(水泳)	保健・科学理論	新体力テスト	持久力テスト・健康増進活動	取り組み	合計
総合評価割合	20	20	10	10	5	5	30	100
基礎的能力	10	10	10	10	5	5	0	50
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	10	10	0	0	0	0	30	50