

熊本高等専門学校		開講年度	平成29年度 (2017年度)		授業科目	保健体育I
科目基礎情報						
科目番号	0089		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: 3		
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	3		
教科書/教材	適宜、資料を配布する					
担当教員	四宮 一郎,川尾 勇達,大森 眞治,森本 浩太郎					
到達目標						
1. 技能の向上と各種大会の計画立案及び運営ができる。(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)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・身体技能試験 (陸上・バスケ・ハンド・バレー・水泳・剣道	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。	
筆記試験 (保健)	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。		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。 自分本位の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。	
学科の到達目標項目との関係						
本科到達目標 4-4						
教育方法等						
概要	保健体育 I 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、格技分野では礼儀や作法・態度を学び、保健分野では自分の生活に関わる病気や運動習慣について学び、運動の楽しさや身体との付き合い方、社会性ある態度を身につけて学生諸君のより良い生き方につなげる鍵となる。					
授業の進め方・方法	保健体育 I では、陸上競技、バスケットボール、バレーボール(女子のみ)、ハンドボール(男子のみ)、水泳(男女共通)、剣道、保健を実施する。剣道、保険を除いた種目をグループごとにローテーションし実施する(ただし、水泳は夏季のみ)。学年一斉で行うので、男女比によってはグループ構成が変わるため、実施されない種目もある。剣道と保健に関してはクラスごとに実施する。 各種目では、基礎体力向上のためのトレーニングを兼ねた準備体操を行い、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、得意・不得意がある場合は教え合ったり、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かたちをとる。					
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、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ほしい。					
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(授業の概要、受講上の注意、評価方法)、グループ分け		年間の授業の流れを把握し、評価方法、各グループのローテーションを確認する。	
		2週	新体力テスト(握力、上体起こし、反復横飛び、長座体前屈)		握力・上体起こし・反復横飛び・長座体前屈の測定を行い、自身の体力を把握する。	
		3週	新体力テスト(50m走、ハンドボール投げ、20mシャトルラン)		50m走・ハンドボール投げ・20mシャトルランの測定を行い、自身の体力を把握する	
		4週	陸上競技①		W-upの方法と走の基本について学ぶ。	
		5週	陸上競技②		スタート・中間走・フィニッシュ・ハードルについて学ぶ。	
		6週	陸上競技③		スタート・ハードル・リレー・走り幅跳びについて学ぶ。	
		7週	陸上競技④		ハードル・リレー・走り幅跳び・三段跳びについて学ぶ。	
		8週	陸上競技⑤		三段跳びについて学ぶ。	
	2ndQ	9週	陸上競技実技評価		ハードル・走り幅跳びの課題をクリアする。	
		10週	陸上競技実技評価		三段跳びの課題をクリアする。	
		11週	陸上競技実技評価予備日		実技試験の課題をクリアする。	
		12週	水泳① オリエンテーション グループ分けタイム測定		水泳の授業の流れについて確認する。	
		13週	水泳②		健康・安全に留意し、持久力などの身体能力を高め、できるだけ早く泳ぐことができる。	

後期		14週	水泳③	同上
		15週	水泳④	同上
		16週	水泳評価	50mタイムトライアルにて、自分の目標をクリアする。
	3rdQ	1週	バスケットボール①（オリエンテーション） 保健・剣道①	チーム編成、チーム内の係の割り振りを確認する。 保健・剣道の授業の進め方について確認する。
		2週	バスケットボール② 保健・剣道②	ドリブル・パス・シュートを学ぶ。 わが国の健康について理解する。 構えと体さばき、足さばきを学ぶ。
		3週	バスケットボール③ 保健・剣道③	簡易ゲーム 各種素振りを学ぶ。 健康の考え方について理解する。
		4週	バスケットボール④ 保健・剣道④	各パターンからのシュートを学ぶ。 各種素振りを学ぶ。 食事と健康について理解する。
		5週	バスケットボール⑤ 保健・剣道⑤	オフェンス・ディフェンスの基本について学ぶ。 防具の装着、収納法について学ぶ。 運動と健康について理解する。
		6週	バスケットボール⑥ 保健・剣道⑥	ゲームの運営方法を学ぶ。 面打ちについて学ぶ。 休養と健康について理解する。
		7週	バスケットボール評価 保健・剣道⑦	実技試験の課題をクリアする。 面打ちについて学ぶ。 大脳と精神機能について理解する。
		8週	バスケットボール評価 保健中間試験	実技試験の課題をクリアする。 保健中間試験
	4thQ	9週	ハンドボール① 保健中間試験解説	ハンドボールのルール、特性について学ぶ。 様々な打突法について学ぶ。
		10週	ハンドボール② 保健・剣道⑧	パス、ドリブル、シュートについて学ぶ。 様々な打突法について学ぶ。 心身相関について理解する。
		11週	ハンドボール③ 保健・剣道⑨	2対1、3対2でのコンビネーションを学ぶ。 切り返しを学ぶ。 欲求と欲求不満について理解する。
		12週	ハンドボール④ 保健・剣道⑩	簡易ゲームを行い、審判法を学ぶ。 切り返しを学ぶ。 適応機制について理解する。
		13週	ハンドボール⑤ 保健・剣道⑪	ゲームの運営方法を学ぶ。 前回までの技の復習をし、技能を高める。 感染症の予防について理解する。
		14週	ハンドボール⑥ 剣道実技評価	ゲームの運営方法を学ぶ。 前回までの技の復習をし、技能を高める。
		15週	ハンドボール実技評価 保健学年末試験	実技試験の課題をクリアする。
		16週	ハンドボール実技試験予備日 保健学年末試験解説	実技試験の課題をクリアする。

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	相手の意見を聞き、自分の意見を伝えることで、円滑なコミュニケーションを図ることができる。	3	
				相手を理解した上で、説明の方法を工夫しながら、自分の意見や考えをわかりやすく伝え、十分な理解を得ている。	3	
				集団において、集団の意見を聞き、自分の意見も述べ、目的のために合意形成ができる。	3	
				目的達成のために、考えられる提案の中からベターなものを選び合意形成の上で実現していくことができ、さらに、合意形成のための支援ができる。	3	
				ICTやICTツール、文書等を基礎的な情報収集や情報発信に活用できる。	3	
				ICTやICTツール、文書等を自らの専門分野において情報収集や情報発信に活用できる。	3	
				現状と目標を把握し、その乖離の中に課題を見つけ、課題の因果関係や優先度を理解し、そこから主要な原因を見出そうと努力し、解決行動の提案をしようとしている。	3	
				現状と目標を把握し、その乖離の中に課題を見つけ、課題の因果関係や優先度を理解し、発見した課題について主要な原因を見出し、論理的に解決策を立案し、具体的な実行策を絞り込むことができる。	3	
				事象の本質を要約・整理し、構造化（誰が見てもわかりやすく）できる。	3	
				複雑な事象の本質を整理し、構造化（誰が見てもわかりやすく）できる。結論の推定をするために、必要な条件を加え、要約・整理した内容から多様な観点を示し、自分の意見や手順を論理的に展開できる。	3	

評価割合							
	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	90	0	0	10	0	0	100
基礎的能力	90	0	0	10	0	0	100

專門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0	0	0