鹿児島工業高等専門学校	開講年度	令和03年度 (2021年度)	授業科目	保健体育（２）

科目基礎情報

科目番号	0004	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	電気電子工学科	対象学年	1
開設期	通年	週時間数	2
教科書/教材	保健体育理論　『学生の健康科学』　伊藤道郎　他（鈴木製本所）/体育実技　　『アクティブスポーツ』　長谷川聖修　他（大修館書店）		
担当教員	松尾 美穂子		

到達目標

1．合理的な運動実戦と健康についての基礎的な事項について理解することができる。
2．自ら進んで積極的にスポーツ活動へ参加することができる。
3．健康の保持促進に関する諸問題を理解及び解決することができる。
4．スポーツ活動を通す中で、相手の立場に応じた行動をとることができる。
5．安全に留意してスポーツ活動を実践することできる。

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
評価項目1	各種目の基礎的な技術を習得することができる。また、その修得した技術を、普段のスポーツ活動に活かすことができる。	各種目の基礎的な技術を習得することができる。	各種目の基礎的な技術を習得することができない。
評価項目2	自ら進んで積極的にスポーツ活動へ参加することができる。	積極的にスポーツ活動へ参加することができる。	積極的にスポーツ活動へ参加することができない。
評価項目3	飲酒・喫煙や運動不足、食事等の健康の保持促進に関する諸問題を理解及び解決することができる。	飲酒・喫煙や運動不足、食事等の健康の保持促進に関する諸問題を理解することができる。	飲酒・喫煙や運動不足、食事等の健康の保持促進に関する諸問題を理解することができない。
評価項目4	スポーツ活動を通す中で、様々なケースを想像し、相手の立場に応じた行動をとることができる。	スポーツ活動を通す中で、相手の立場に応じた行動をとることができる。	スポーツ活動を通す中で、相手の立場に応じた行動をとることができない。
評価項目5	自分の安全だけではなく集団の安全も留意しながら楽しくスポーツ活動を実践することができる。	自分の安全を留意しながらスポーツ活動を実践することができる。	自分の安全を留意しながらスポーツ活動を実践することができない。

学科の到達目標項目との関係

教育方法等

概要	運動の合理的な実践と健康についての基礎的な事項について科学的な理解を深め，これらに基づいて自ら進んで積極的なスポーツ活動への参加と，健康の保持増進に関する問題を解決する能力を養う。
授業の進め方・方法	体育実技については本校体育施設を利用して行う。各種目で基本的な技術を身につけ、かんたんなルールやゲームの進め方を学ぶ。保健体育理論については座学で行う。
注意点	教科書「学生の健康科学」及び参考書「アクティブスポーツ」の授業に関連するところを読み理解すること。実技においては，教材（運動場・体育館）を考えて正しい服装と，体育用具等の管理，安全に十分留意すること。

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	1．オリエンテーション	□ (1) 高専５年間の体育授業のガイダンスを理解することができる。 □ (2) AED（自動体外式除細動器）の取り扱い方法と一次救命処置が理解できる。
		2週	2．スポーツテスト	□ (1) 運動能力テストと体力診断テストを実施し、自己評価ができる。
		3週	2．スポーツテスト	□ (1) 運動能力テストと体力診断テストを実施し、自己評価ができる。
		4週	3．集団行動・バレーボール	《集団行動》 □ (1) 姿勢・方向転換、 □ (2) 集合・整頓ができる。 《バレーボール》 □ (1) 個人技術：パス、サービス、トス、スパイクができる。 □ (2) 三段攻撃（レシーブ・トス・スパイク）ができる。 □ (3) ゲーム、審判ができる。
		5週	3．集団行動・バレーボール	《集団行動》 □ (1) 姿勢・方向転換、 □ (2) 集合・整頓ができる。 《バレーボール》 □ (1) 個人技術：パス、サービス、トス、スパイクができる。 □ (2) 三段攻撃（レシーブ・トス・スパイク）ができる。 □ (3) ゲーム、審判ができる。

		6週	3．集団行動・バレーボール	《集団行動》 □ (1) 姿勢・方向転換、 □ (2) 集合・整頓ができる。 《バレーボール》 □ (1) 個人技術：パス、サービス、トス、スパイクができる。 □ (2) 三段攻撃（レシーブ・トス・スパイク）ができる。 □ (3) ゲーム、審判ができる。
		7週	4．性教育	□ (1) 脳・心・性の関係 □ (2) ホルモンと性徴 □ (3) 男女交際の進め方 □ (4) 避妊の方法、人口避妊中絶 □ (5) 結婚と過程の構築
		8週	4．性教育	□ (1) 脳・心・性の関係 □ (2) ホルモンと性徴 □ (3) 男女交際の進め方 □ (4) 避妊の方法、人口避妊中絶 □ (5) 結婚と過程の構築
	2ndQ	9週	4．性教育	□ (1) 脳・心・性の関係 □ (2) ホルモンと性徴 □ (3) 男女交際の進め方 □ (4) 避妊の方法、人口避妊中絶 □ (5) 結婚と過程の構築
		10週	4．性教育	□ (1) 脳・心・性の関係 □ (2) ホルモンと性徴 □ (3) 男女交際の進め方 □ (4) 避妊の方法、人口避妊中絶 □ (5) 結婚と過程の構築
		11週	4．性教育	□ (1) 脳・心・性の関係 □ (2) ホルモンと性徴 □ (3) 男女交際の進め方 □ (4) 避妊の方法、人口避妊中絶 □ (5) 結婚と過程の構築
		12週	5．水　　泳	□ (1) 平泳ぎ、クロール、背泳ぎの基本ができる。 □ (2) 生命維持に必要な泳ぎができる。
		13週	5．水　　泳	□ (1) 平泳ぎ、クロール、背泳ぎの基本ができる。 □ (2) 生命維持に必要な泳ぎができる。
		14週	6．陸上競技	□ (1) 走の技術、スタート、スプリントﾗﾝができる。 □ (2) 100m記録測定ができる。
		15週	6．陸上競技	□ (1) 走の技術、スタート、スプリントﾗﾝができる。 □ (2) 100m記録測定ができる。
		16週		
後期	3rdQ	1週	7．ダンス	□ (1) 基本的な動きの学習ができる。 □ (2) 動きづくり（フレーズづくり）ができる。 □ (3) 小作品づくりができる。 □ (4) 発表、鑑賞、評価ができる。
		2週	7．ダンス	□ (1) 基本的な動きの学習ができる。 □ (2) 動きづくり（フレーズづくり）ができる。 □ (3) 小作品づくりができる。 □ (4) 発表、鑑賞、評価ができる。
		3週	7．ダンス	□ (1) 基本的な動きの学習ができる。 □ (2) 動きづくり（フレーズづくり）ができる。 □ (3) 小作品づくりができる。 □ (4) 発表、鑑賞、評価ができる。
		4週	8．卓球・バドミントン	□ (1) 基礎技術 ： ラケットの握り方、サービス、ストロークが理解できる。 □ (2) フットワークができる。 □ (3) 競技方法と審判、ゲーム（シングルス、ダブルス）ができる。
		5週	8．卓球・バドミントン	□ (1) 基礎技術 ： ラケットの握り方、サービス、ストロークが理解できる。 □ (2) フットワークができる。 □ (3) 競技方法と審判、ゲーム（シングルス、ダブルス）ができる。
		6週	8．卓球・バドミントン	□ (1) 基礎技術 ： ラケットの握り方、サービス、ストロークが理解できる。 □ (2) フットワークができる。 □ (3) 競技方法と審判、ゲーム（シングルス、ダブルス）ができる。
		7週	9．バスケットボール	□ (1) 個人技能練習 ： ショット、パス、ドリブルができる。 □ (2) 連携プレーの攻防ができる。 □ (3) チームプレーの攻防、競技法とルール、審判を行うことができる。
		8週	9．バスケットボール	□ (1) 個人技能練習 ： ショット、パス、ドリブルができる。 □ (2) 連携プレーの攻防ができる。 □ (3) チームプレーの攻防、競技法とルール、審判を行うことができる。

	4thQ	9週	9．バスケットボール	□ (1) 個人技能練習 ： ショット、パス、ドリブルができる。 □ (2) 連携プレーの攻防ができる。 □ (3) チームプレーの攻防、競技法とルール、審判を行うことができる。
		10週	１０．ソフトテニス	□ (1) 基礎技術の練習 グランドストローク・サービスボレースマッシュができる。 □ (2) 応用技術の練習 サービスの打分け・前衛後衛の動きを理解できる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解し、試合を行うことができる。
		11週	１０．ソフトテニス	□ (1) 基礎技術の練習 グランドストローク・サービスボレースマッシュができる。 □ (2) 応用技術の練習 サービスの打分け・前衛後衛の動きを理解できる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解し、試合を行うことができる。
		12週	１０．ソフトテニス	□ (1) 基礎技術の練習 グランドストローク・サービスボレースマッシュができる。 □ (2) 応用技術の練習 サービスの打分け・前衛後衛の動きを理解できる。 □ (3) ゲームの進め方と審判法の理解し、試合を行うことができる。
		13週	１１．体育・保健理論	□ (1) 体力づくりとトレーニングについて理解できる。 □ (2) 飲酒・喫煙と健康について理解できる。
		14週	１１．体育・保健理論	□ (1) 体力づくりとトレーニングについて理解できる。 □ (2) 飲酒・喫煙と健康について理解できる。
		15週		
		16週		

評価割合

	技能	スポーツテスト	レポート	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	60	30	10	0	0	0	100
基礎的能力	60	30	10	0	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