

科目名		学年	単位	授業時間	科目区分	授業形態	学修単位
保健体育 I (体育): Health & Physical Education I		1M	2	90分×30回	履修	実技・通年	—
教員名		伊藤 耕作: ITO Kosaku					
授業概要	本授業では、現代社会でたくましく生きていくために必要な“からだ”と“こころ”を養うことを第一義的な目的とする。						
	到達目標			評価方法			
1. “からだ”が育つよう最低限の運動量を確保し、積極的に運動に参加できる。 2. “こころ”が育つよう仲間とコミュニケーションをとることができる。 3. 各運動の“おもしろさ”がわかるよう必要な技術を身につけ、ゲームの中でいかすことができる。			①授業への積極的な参加・取り組み姿勢で評価する。 ②運動技術、スポーツテストにより評価する。 学年末最終評価は、①50%、②50%とする。				
学習・教育目標		(F)	JABEE基準1(2)				
授 業 計 画	項目	内 容		項目	内 容		
	1. オリエンテーション 身体ほぐし	自己紹介、授業の進め方、シラバスの説明 身体ほぐし等		5. サッカー①	ボール慣れ(リフティング、ドリブル)、ミニゲーム		
	2. 集団行動	集合、整とん、列の増減等		サッカー②	ドリブル、パス&トラップ、ミニゲーム		
	3. スポーツテスト ①	50m走、立ち幅跳び		サッカー③	パス&トラップ、シュート、ゲーム		
	②	スポーツテスト ハンドボール投げ、持久走		サッカー④	総合練習(パス、ドリブル、シュート)、ゲーム		
	③	スポーツテスト 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び		サッカー⑤	総合練習(パス、ドリブル、シュート)、ゲーム		
	4. バレーボール①	パス(オーバーハンド、アンダーハンド)、ゲーム		サッカー⑥	ゲームおよび実技テスト		
	バレーボール②	サーブ(オーバーハンド、アンダーハンド)、ゲーム		6. バスケット①	ボール慣れ(ドリブル、シュート)、ゲーム		
	バレーボール③	スパイク(スパイク、トス等)、ゲーム		バスケット②	ドリブルシュート(レイアップ等)、ゲーム		
	バレーボール④	総合練習 (パス、サーブ、スパイク等)、ゲーム		バスケット③	パス&キャッチからシュート、ゲーム		
	バレーボール⑤	ゲームおよび実技テスト		バスケット④	総合練習(パス、ドリブル等)、ゲーム		
	5. 水泳 ①	クロール、平泳ぎ		バスケット⑤	総合練習(パス、ドリブル等)、ゲーム		
	水泳 ②	バタフライ、背泳ぎ		バスケット⑥	ゲームおよび実技テスト		
	水泳 ③	個人メドレー		6. バドミントン①	シャトル慣れ、(ストローク、ラリー)		
	水泳 ④	記録会および実技テスト		バドミントン②	サービス、ストローク、簡易ゲーム		
◎ 中間まとめ	前期の学習事項のまとめを行う。		◎ まとめ	全体の学習事項のまとめ。授業評価アンケートの実施。			
自学自習の内容							
関連科目	保健体育 I (保健)						
教科書							
参考書	現代保健体育(大修館書店)						
授業評価・理解度	授業最終日に授業評価アンケートをおこなう。						
副担当教員							
備考	クラスの男女比、学校行事、施設、天候により授業内容が変更になることがある。						

科 目 名		学年	単位	授業時間	科目区分	授業形態	学修単位	
保健体育 I (保健): Health & Physical Education I		1M	1	50分×30回	履修	講義・実習/通年	—	
教 員 名		石尾 潤 : ISHIO Jun						
授 業 概 要	本授業では、“からだ”と“こころ”を手がかりに、生き生きとした生活を実践するための“知恵”を養うことを第一義的な目的とする。							
	到達目標			評価方法				
1. “いのち”の尊さ、大切さについて考えることができる。 2. “からだ”と“こころ”のはたらき、仕組みを科学的根拠にもとづいて理解できる。 3. 生き生きとした生活を送るための“知恵”を会得できる。			評価方法は、①期末テスト(2回)、②レポート、課題、実習で評価する。 評価基準は、①80%、②20%とする。					
学習・教育目標		(F)	JABEE基準1(2)					
授 業 計 画	回	項 目	内 容		回	項 目	内 容	
	第1	オリエンテーション	自己紹介、授業の進め方について説明する。		第16	飲酒と健康①	飲酒の健康影響について概観する。	
	第2	健康度チェック	健康度チェックをおこない、自分自身の“からだ”と健康”について考えさせる。		第17	飲酒と健康②	アルコールの作用と長期飲酒の影響について説明する。	
	第3	私たちの健康のすがた	わが国の健康水準向上の背景、健康問題変化の背景について説明する。		第18	飲酒と健康③	アルコール体質テストを行い、自身のアルコール体質について考えさせる。	
	第4	生活習慣と日常生活行動①	運動実習をとおして、“適度な”運動について考えさせる。		第19	喫煙と健康①	喫煙による健康影響について概観する。	
	第5	生活習慣病と日常生活行動②	生活習慣病とその予防方法について、とくに運動と休養の観点から説明する。		第20	喫煙と健康②	たばこの有害物質と受動喫煙について説明する。	
	第6	生活習慣病と日常生活行動③	生活習慣病とその予防方法について、とくに栄養(食事)の観点から説明する。		第21	薬物乱用と健康①	薬物乱用の健康影響について概観する。	
	第7	日常的な応急手当①	日常的なけがの応急手当の手順や方法、とくにRICE処置について説明する。		第22	薬物乱用と健康②	薬物の種類、乱用の定義と現状、対策について説明する。	
	第8	日常的な応急手当②	日常的なけがの応急手当の手順や方法、とくにテーピングを使った怪我の処置法を説明する。		第23	脳の働きとからだの反応①	寒冷昇圧テストをとおして、脳幹の働きとからだの反応について考えさせる。	
	第9	熱中症の発生と予防①	熱中症の発生条件、予防と応急手当について概観する。		第24	脳の働きとからだの反応②	寒冷昇圧テストをとおして、脳幹の働きとからだの反応について考えさせる。	
	第10	熱中症の発生と予防②	暑熱環境下における水分補給法を説明する。		第25	思春期と健康	思春期におけるからだとこころの変化の特徴について説明する。	
	第11	心肺蘇生法①	心肺蘇生法の意義と原理、方法について説明する。		第26	性への関心・欲求と性行動の選択	思春期における性意識と性行動の現状について説明する。	
	第12	心肺蘇生法②	訓練用人形を用いて、心肺蘇生法の実習を行う。		第27	性感染症とその予防	性行為感染症の現状と、これに対する個人や社会の対策について説明する。	
	第13	心肺蘇生法③	訓練用人形を用いて、心肺蘇生法の実習を行う。		第28	妊娠・出産と健康	受精・妊娠・出産の過程について説明する。	
	第14	心肺蘇生法④	心肺蘇生法のスキルについて確認を行う。		第29	避妊法の選択と人工妊娠中絶	家族計画の意義と避妊方法、さらには人工妊娠中絶が女性の心身に及ぼす影響について説明する。	
第15	中間まとめ	前期学習事項についてのまとめを行う。		第30	まとめ	全体の学習項目のまとめを行う。また授業評価アンケートを実施する。		
自学自習の内容								
関連科目	保健体育 I (体育分野)							
教科書	現代保健体育(大修館書店)							
参考書								
授業評価・理解度	最終回に授業評価アンケートを行う。							
副担当教員								
備考	天候、施設や機材の関係上、内容や順序など、変更はありうる。							