

科目名		保健体育 I (Health & Physical Education I)							
学年	学科(コース)	単位数		必修/選択	授業形態	開講時期	総時間数		
第1学年	経営情報学科	履修	1単位	-	講義・実習	通年 50分/週	30時間		
担当教員		【常勤】石尾 潤							
学習到達目標									
科目の到達目標レベル	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。								
学習・教育目標	(F)	JABEE基準1(2)							
関連科目, 教科書および補助教材									
関連科目	保健体育 I								
教科書	「最新高等保健体育」(大修館書店)								
補助教材等	必要に応じて資料を配布する								
達成度評価 (%)									
評価方法 指標と評価割合	中間試験	期末・学年末試験	小テスト	レポート	口頭発表	成果品	ポートフォリオ	その他	合計
		80		10				10	100
知識の基本的な理解 【知識・記憶、理解レベル】		◎		○				○	
思考・推論・創造への適用力 【適用、分析レベル】		○							
汎用的技能 【課題発見】				◎					
態度・志向性(人間力) 【主体性、チームワーク力、リーダーシップ】								◎	
総合的な学習経験と創造的思考力 【】									
学習上の留意点および学習上の助言									
①期末テスト(2回)と②レポート、実習から評価する。それぞれの割合は、①80%、②20%とする。									

授 業 の 明 細			
回	授業内容	到達目標	自学自習の内容 (予習・復習)
1	オリエンテーション	今年度の授業概要を把握し、到達目標を理解できる。	
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を考えることができる。	予習として、教科書の8～9ページを読んで、概要を把握しておく。
3	私たちの健康のすがた	わが国の健康水準の変化とその背景を説明できる。	予習として、教科書の10～11ページを読んで、概要を把握しておく。
4	生活習慣と日常の生活行動①	運動が健康に及ぼす影響と、健康に良い運動の行い方について説明できる。	予習として、教科書の22～23ページを読んで、概要を把握しておく。
5	生活習慣病と日常の生活行動②	健康的な食事のポイントをあげることができる。	予習として、教科書の18～21ページを読んで、概要を把握しておく。
6	生活習慣病と日常の生活行動③	健康にとっての休養の意味と、適切な休養のとり方について説明できる。	予習として、教科書の22～23ページを読んで、概要を把握しておく。
7	日常的な応急手当	日常的なけがの応急手当の手順や方法を説明できる。	予習として、教科書の58ページを読んで、概要を把握しておく。
8	中 間 試 験		
9	熱中症の発生と予防①	熱中症の応急手当の手順や方法を説明できる。	予習として、教科書の59ページを読んで、概要を把握しておく。
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ことができる。	
11	心肺蘇生法①	胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動の原理を説明できる。	予習として、教科書の60～62ページを読んで、概要を把握しておく。
12	心肺蘇生法②	心肺蘇生法の各手順のポイントをあげることができる。	
13	心肺蘇生法③	訓練用人形を用いた実習を通して、心肺蘇生法を身につける。	
14	心肺蘇生法④	訓練用人形を用いた実習を通して、心肺蘇生法を身につける。	
	期 末 試 験		
15	答案返却・解答解説 全体の学習事項のまとめ 授業改善アンケートの実施	試験問題の解説を通じて間違った箇所を理解できる。	

授 業 の 明 細			
回	授業内容	到達目標	自学自習の内容 (予習・復習)
16	飲酒と健康①	飲酒による健康への短期的影響と長期的影響を説明できる。	予習として、教科書の28～31ページを読んで、概要を把握しておく。
17	飲酒と健康②	飲酒による健康問題に対する個人や社会環境への対策の例をあげることができる。	
18	喫煙と健康①	喫煙者やその周囲の人に起こる害を説明できる。	予習として、教科書の24～27ページを読んで、概要を把握しておく。
19	喫煙と健康②	日本や世界における喫煙対策の例をあげることができる。	
20	薬物乱用と健康①	薬物乱用が心身の健康や社会に与える影響を説明できる。	予習として、教科書の32～35ページを読んで、概要を把握しておく。
21	薬物乱用と健康②	薬物乱用防止のための個人や社会環境への対策の例をあげることができる。	
22	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をできる。	事前配布した寒冷昇圧テストの資料を読み、概要を把握しておく。
23	中 間 試 験		
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を理解できる。	事前配布した寒冷昇圧テストの資料を読み、概要を把握しておく。
25	思春期と健康	思春期におけるこころとからだの変化を説明できる。	予習として、教科書の64～65ページを読んで、概要を把握しておく。
26	性への関心・欲求と性行動の選択	性意識の男女差を、具体例をあげて説明できる。	予習として、教科書の66～67ページを読んで、概要を把握しておく。
27	性感染症とその予防	性行為感染症の現状を理解し、これに対する個人や社会の対策を考えることができる。	予習として、教科書の40～41ページを読んで、概要を把握しておく。
28	妊娠・出産と健康	妊娠・出産の過程における健康課題について説明できる。	予習として、教科書の68～69ページを読んで、概要を把握しておく。
29	避妊法の選択と人工妊娠中絶	家族計画の意義と適切な避妊法を説明できる。	予習として、教科書の70～73ページを読んで、概要を把握しておく。
	期 末 試 験		
30	答案返却・解答解説 全体の学習事項のまとめ 授業改善アンケートの実施	試験問題の解説を通じて間違った箇所を理解できる。	
総 授 業 時 間 数			30時間

科目名		保健体育 I (Health & Physical Education I)							
学年	学科(コース)	単位数		必修 / 選択	授業形態	開講時期	総時間数		
第1学年	経営情報学科	履修	2 単位	-	実技	通年 90 分/週	60時間		
担当教員		【非常勤】日高 真理 (【副担当】石尾 潤 ishio@ube-k.ac.jp)							
学習到達目標									
科目の到達目標レベル	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。								
学習・教育目標	(F)	JABEE基準1(2)							
関連科目, 教科書および補助教材									
関連科目	保健体育 I								
教科書	「最新高等保健体育」(大修館書店)								
補助教材等									
達成度評価 (%)									
評価方法 指標と評価割合	中間試験	期末・ 学年末 試験	小テスト	レポート	口頭 発表	成果品	ポート フォリオ	その他	合計
			50					50	100
知識の基本的な理解 【知識・記憶、理解レベル】			○						/
思考・推論・創造への 適用力 【適用、分析レベル】									
汎用的技能 【コミュニケーションスキル】								○	
態度・志向性(人間力) 【主体性、チームワーク 力、リーダーシップ】								◎	
総合的な学習経験と 創造的思考力 【 】									
学習上の留意点および学習上の助言									
<p>授業は学校指定の運動着を着用すること。グラウンドでの授業は屋外用の運動靴を、体育館では学校指定の体育館シューズを用意する。運動着および運動靴を忘れた場合、または運動に適さない靴で授業に参加した場合は見学扱いとする。</p> <p>成績は、①授業への積極的な参加、取り組み姿勢と②運動技術、スポーツテストから評価する。それぞれの割合は、①50%、②50%とする。欠席、遅刻、早退、見学は減点する。</p>									

授 業 の 明 細

回	授業内容	到達目標	自学自習の内容 (予習・復習)
1	1. オリエンテーション 2. マット運動 I	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の授業概要を把握し、到達目標を理解できる ・前転、後転、開脚前転、開脚後転などの基本的な技を身につける。 	授業での身体活動に不備がないよう、各自が体調を整えたうえで授業に臨むこと。
2			
3			
4	3. スポーツテスト	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の体力水準を把握することができる。 	
5			
6			
7	4. バレーボール I	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを楽しめるようパスやレシーブなどの基本技術を身につける。 	
8	中 間 試 験		
9		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 ・ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 	
10			
11			
12	5. 水泳 I	<ul style="list-style-type: none"> ・水の中にもぐる、浮かぶなどして水に慣れることができる。 ・クロールと平泳ぎの基本動作を身につける。 	
13			
14			
	期 末 試 験		
15	5. 水泳 I		

授 業 の 明 細			
回	授業内容	到達目標	自学自習の内容 (予習・復習)
16	6. サッカー I (フットベースボール)	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを楽しめるようパスやコントロールなどの基本技術を身につける。 ・自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 ・ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 	授業での身体活動に不備がないよう、各自が体調を整えたうえで授業に臨むこと。
17			
18			
19			
20			
21	7. バスケットボール I	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを楽しめるようパスやドリブルなどの基本技術を身につける。 ・自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 ・ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 	
22			
23	中 間 試 験		
24	7. バスケットボール I		
25			
26			
27	8. バドミントン I	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを楽しめるようサービスやレシーブなどの基本技術を身につける。 ・自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 ・ゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 	
28			
29			
	期 末 試 験		
30	8. バドミントン I		
総 授 業 時 間 数			60時間