| 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 | 物質工学科 | 履修 | 2単位 | 必修 | 実技 | 通年 | 60時間 |

| 担　当　教　員 | 【常勤】 准教授　伊藤　耕作 |
|---|---|

**学　習　到　達　目　標**

| 科目の到達目標レベル | (1)ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を身につけることができる。<br>(2)自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>(3)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。 |
|---|---|

| 到達目標（評価項目） | 優れた到達レベルの目安 | 良好な到達レベルの目安 | 最低限の到達レベルの目安 | 未到達レベルの目安 |
|---|---|---|---|---|
| 到達目標① | ゲームを楽しめるよう各種目の集団技能を身につけることができる。 | ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を高めて行くことができる。 | ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を身につけることができる。 | 各種目の基本技術を身につけることができない。 |
| 到達目標② | チームプレーの中で、自分の技能を発揮することができる。 | ゲームの中で、自分の技能を発揮することができる。 | 自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 | ゲームに参加する姿勢を示すことができない。 |
| 到達目標③ | ゲームを楽しむために、ルール・審判・対戦相手を尊重することができる。 | 自分がプレーを楽しむのはもちろん、仲間と協力してゲームを楽しむことができる。 | 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。 | 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ない。 |

| 学習・教育到達目標 | (H) | JABEE基準1（2） | |
|---|---|---|---|

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 総合評価割合 | | | | | | | | 100 | 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【　】 | | | | | | | | | |

| 関連科目，教科書および補助教材 | |
|---|---|
| 関連科目 | 保健体育Ⅰ（保健分野） |
| 教科書 | |
| 補助教材等 | 必要に応じて資料を配布する |

**学習上の留意点**

1. 授業への参加・取り組み姿勢（50%）と運動技術、スポーツテスト（50%）により評価する。
2. 欠席、遅刻、見学は減点する。体操服（学校指定のもの）を忘れたら見学扱いとする。
3. クラスの男女比、施設、天候などにより授業内容が変更することもある。
4. 体調管理に留意して授業に参加すること。

**担当教員からのメッセージ**

スポーツでは多くの英語が使われています。たとえば野球のルールでは「アウト（Out）」、「セーフ（Safe）」、サッカーでは「オフサイド（Offside）」、「ゴール（Goal）」などの用語が英語です。他にもゲームのなかで使われる「前へ！（Go !）」、「下がれ！（Back !）」や「振り向ける！（Turn !）」、「相手が来てるぞ！（Man on !）」などの表現は、皆さんのこれまでのスポーツ経験のなかでも一度は使ったことのある表現かもしれません。この授業では、スポーツで使われているさまざまな英語表現をゲームや練習のなかで使用します。英語が得意、不得意にかかわらず、意識的に英語のフレーズを使ってゲームを楽しんで下さい。その週の英語の授業で習った単語やフレーズを使うこともOKです。ただし、英語の授業ではないので、学習到達目標に留意して授業に取り組んで下さい。

| 授　業　の　明　細 | | | |
|---|---|---|---|
| 回 | 授業内容 | 到達目標 | 自学自習の内容<br>（予習・復習） |
| 1 | 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<br>3<br>4 | 2. スポーツテスト<br>a)50m走<br>b)立ち幅跳び<br>c)ハンドボール投げ<br>d)持久走<br>e)握力<br>f)上体起こし<br>g)長座体前屈<br>h)反復横跳び | 自己の体力水準を把握することができる。 | |
| 5<br>6<br>7<br>8 | 3. バレーボールⅠ | （1）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ことができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| 9<br>10<br>11<br>12 | 4. ソフトボールⅠ | （1）ゲームを楽しめるよう送球や捕球などの基本技術を身につけることができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| 13<br>14 | 5. 水泳Ⅰ | （1）クロールと平泳ぎの基本動作を身につけることができる。<br>（2）自分の泳力に応じて、水中ボールゲームに参加することができる。 | |
| | **前期末試験** | | |
| 15 | 5. 水泳Ⅰ | （3）水中ボールゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 | |
| | | | |

| 授　業　の　明　細 | | | |
|---|---|---|---|
| 回 | 授業内容 | 到達目標 | 自学自習の内容<br>（予習・復習） |
| 16<br>17<br>18<br>19<br>20 | 6. サッカーⅠ | （1）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ことができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| 21<br>22<br>23<br>24<br>25 | 7. バスケットボールⅠ | （1）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ことができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| 26<br>27<br>28<br>29 | 8. バドミントンⅠ | （1）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ことができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| | **学年末試験** | | |
| 30 | 8. バドミントンⅠ | | |
| 総 授 業 時 間 数 | | | 60 時間 |

| 科目名 | 保健体育Ⅰ（Health & Physical EducationⅠ） |
|---|---|

| 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 | 物質工学科 | 履修 | 2単位 | 必修 | 実技 | 通年 | 60時間 |

| 担　当　教　員 | 【非常勤】 講師　日高　真理 （【副担当】 准教授　伊藤　耕作） |
|---|---|

**学　習　到　達　目　標**

| 科目の到達目標レベル | (1)ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を身につけることができる。<br>(2)自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>(3)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。 |
|---|---|

| 到達目標（評価項目） | 優れた到達レベルの目安 | 良好な到達レベルの目安 | 最低限の到達レベルの目安 | 未到達レベルの目安 |
|---|---|---|---|---|
| 到達目標① | ゲームを楽しめるよう各種目の集団技能を身につけることができる。 | ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を高めて行くことができる。 | ゲームを楽しめるよう各種目の基本技術を身につけることができる。 | 各種目の基本技術を身につけることができない。 |
| 到達目標② | チームプレーの中で、自分の技能を発揮することができる。 | ゲームの中で、自分の技能を発揮することができる。 | 自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。 | ゲームに参加する姿勢を示すことができない。 |
| 到達目標③ | ゲームを楽しむために、ルール・審判・対戦相手を尊重することができる。 | 自分がプレーを楽しむのはもちろん、仲間と協力してゲームを楽しむことができる。 | 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。 | 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ない。 |

| 学習・教育到達目標 | (H) | JABEE基準1（2） | |
|---|---|---|---|

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 総合評価割合 | | | | | | | | 100 | 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【　】 | | | | | | | | | |

| 関連科目，教科書および補助教材 | |
|---|---|
| 関連科目 | 保健体育Ⅰ（保健分野） |
| 教科書 | |
| 補助教材等 | 必要に応じて資料を配布する |

| 学習上の留意点 |
|---|
| 1. 授業への参加・取り組み姿勢（50%）と運動技術、スポーツテスト（50%）により評価する。<br>2. 欠席、遅刻、見学は減点する。体操服（学校指定のもの）を忘れたら見学扱いとする。<br>3. クラスの男女比、施設、天候などにより授業内容が変更することもある。<br>4. 体調管理に留意して授業に参加すること。 |

| 担当教員からのメッセージ |
|---|
| 基礎的な運動能力や技術を身につけて、いろいろな種目のルールをしっかり学びながら、仲間とともに積極的にスポーツを楽しんで下さい。5分前行動を心掛けること。 |

| 授　業　の　明　細 | | | |
|---|---|---|---|
| 回 | 授業内容 | 到達目標 | 自学自習の内容<br>（予習・復習） |
| 1 | 1. オリエンテーション<br>2. マット運動 | 今年度の授業概要を把握し、到達目標を理解できる。 | |
| 2<br>3 | 2. マット運動 | マット運動の基本動作（前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立等）を身につけることができる。 | |
| 4<br>5<br>6 | 3. スポーツテスト<br>a)50m走<br>b)立ち幅跳び<br>c)ハンドボール投げ<br>d)持久走<br>e)握力<br>f)上体起こし<br>g)長座体前屈<br>h)反復横跳び | 自己の体力水準を把握することができる。 | |
| 7<br>8<br>9<br>10<br>11 | 4. バレーボールⅠ | （1）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ことができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| 12<br>13<br>14 | 5. 水泳Ⅰ | （1）クロール、平泳ぎ、背泳ぎの基本動作を身につけることができる。<br>（2）自分の泳力に応じて、水中ボールゲームに参加することができる。<br>（3）水中ボールゲームを通して、他者とのコミュニケーションを図ることができる。 | |
| | **前期末試験** | | |
| 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<br>（予習・復習） |
| 16<br>17<br>18<br>19<br>20 | 6. サッカーⅠ | （1）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ことができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| 21<br>22<br>23<br>24<br>25 | 7. バスケットボールⅠ | （1）ゲームを楽しめるようパスやドリブル、シュートなどの基本技術を身につけることができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| 26<br>27<br>28<br>29 | 8. バドミントンⅠ | （1）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ことができる。<br>（2）自分の技能に応じて、ゲームに参加することができる。<br>（3）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。 | |
| | 学年末試験 | | |
| 30 | 8. バドミントンⅠ | | |
| 総 授 業 時 間 数 | | | 60 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 | 物質工学科 | 履修 | 1単位 | 必修 | 講義・実習 | 前期 | 30時間 |

| 担　当　教　員 | 【常勤】 准教授　伊藤　耕作 |
|---|---|

**学　習　到　達　目　標**

| 科目の到達目標レベル | (1)運動が健康に及ぼす影響を説明できる。<br>(2)飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康に及ぼす影響を説明できる。<br>(3)思春期における心身の発達や性感染症の予防策を説明できる。 |
|---|---|

| 到達目標（評価項目） | 優れた到達レベルの目安 | 良好な到達レベルの目安 | 最低限の到達レベルの目安 | 未到達レベルの目安 |
|---|---|---|---|---|
| 到達目標① | 運動・栄養・休養が健康に及ぼす影響を説明できる。 | 運動と栄養が健康に及ぼす影響を説明できる。 | 運動が健康に及ぼす影響を説明できる。 | 運動が健康に及ぼす影響を説明できない。 |
| 到達目標② | 飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康や他人に及ぼす影響を説明でき、さらに社会に与える悪影響を説明できる。 | 飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康や他人に及ぼす影響を説明できる。 | 飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康に及ぼす影響を説明できる。 | 飲酒・喫煙・薬物乱用が心身の健康に及ぼす影響を説明できない。 |
| 到達目標③ | 思春期における心身の発達や健康問題について説明できる。また、性感染症の現状や適切な予防策を説明できる。 | 思春期における心身の発達や心の健康について説明できる。また、性感染症の適切な予防策を説明できる。 | 思春期における心身の発達や性感染症の予防策を説明できる。 | 思春期における心身の発達や性感染症の予防策を説明できない。 |

| 学習・教育到達目標 | (H) | JABEE基準1（2） | |
|---|---|---|---|

**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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 総合評価割合 | | 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、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、リーダーシップ】 | | | | | | | | ◎ | |
| 総合的な学習経験と創造的思考力【　】 | | | | | | | | | |

| 関連科目，教科書および補助教材 | |
|---|---|
| 関連科目 | 保健体育Ⅰ（体育分野） |
| 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 |

| 学習上の留意点 |
|---|
| 保健の授業は講義と実習を行います。講義の授業はホームルームで行いますが、実習形式の授業はグラウンドや体育館などで行ないます。体操服や運動靴が必要な場合は、事前にアナウスします。 |

| 担当教員からのメッセージ |
|---|
| できるだけ双方向の授業を心掛けます。授業を通して、健康に関する最近の話題や問題に目を向け、日々の生活改善に役立てて行けるといいですね。 |

| 授　業　の　明　細 | | | |
|---|---|---|---|
| 回 | 授業内容 | 到達目標 | 自学自習の内容<br>（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 | 健康度チェックを行い、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8～11ページを読んで、概要を把握しておく。 |
| 3 | 生活習慣と日常の生活活動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理解することができる。 | 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。 |
| 4 | 生活習慣と日常の生活活動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。 |
| 5 | 生活習慣と日常の生活活動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。 |
| 6 | 熱中症の発生と予防 | 熱中症の発生条件、予防と応急手当について説明できる。 | 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。 |
| 7 | 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ことができる。 | 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。 |
| 8 | 心肺蘇生法② | 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。 | |
| 9 | 飲酒と健康 | 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。 |
| 10 | 喫煙と健康 | 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。 |
| 11 | 薬物乱用と健康 | 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。 |
| 12 | 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。 |
| 13 | 避妊法の選択と人口妊娠中絶 | 家族計画の意義と適切な避妊方法を説明できる。 | 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。 |
| 14 | 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。 |
| | | | |
| 15 | 答案返却・解答解説<br>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 |