

佐世保工業高等専門学校		開講年度	令和06年度 (2024年度)	授業科目	保健体育
科目基礎情報					
科目番号	3M1250		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	機械工学科		対象学年	3	
開設期	通年		週時間数	2	
教科書/教材	最新スポーツルール（大修館） / 必要に応じてプリント、ビデオ等を使用する。				
担当教員	江島 弘晃,大山 泰史				
到達目標					
1. 多種の運動種目を経験することにより生涯スポーツとしての取り組み方が理解できる。 2. 卓球、バトミントン、テニス、ゴルフについて種目の特性と基本的ルールが理解できる。 3. 新体力テストにより自己の体力の確認と比較ができる。 4. 運動と体カトレーニングについて理解できる。 5. 身体組成、有酸素能の測定により健康との関連や、環境問題について理解できる。					
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		
多種の運動種目を経験することにより生涯スポーツとしての取り組み方が理解できる。	1. 2年生で身につけた基本的な動作ができ、各種目のルールに則ってゲームを運営できる。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、安全に授業を進行することができる。 他者と協力協調して、チームのために参加・応援・補助をすることができる。	1. 2年生で身につけた基本的な動作ができ、各種目のルールに則ってゲームを運営できる。また、生涯スポーツに必要な、体力に応じてスポーツを楽しむ事、安全に配慮して取り組むことができる。自分本位な活動にならないようにに参加・応援・補助をすることができる。	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・ゲーム運営ができない。また、生涯スポーツに必要な、体力に応じてスポーツを楽しむ事、安全に配慮して取り組むことができない。授業で使う道具や施設を安全に適切に使用できない。個人活動の割合が多くなったり、自分本位な活動ばかりを行う。		
卓球、バトミントン、テニス、ゴルフについて種目の特性と基本的ルールが理解できる。	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、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学生（未経験者）に指導をし、その学生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学生（未経験者）に技能向上に関する指導をすることができる。また、競技やゲーム運営の手法として活動することができる。	基本的な技術を身につけたり、ルールを覚えることが殆ど出来ず、練習や試合に対して消極的な態度で参加して。 経験者でありながらチームやクラスメイト学生（未経験者）に技能向上に関する指導や競技やゲーム運営及び補助を行わない。		
新体力テストにより自己の体力の確認と比較ができる。	新体力テストにより自己の体力の確認ができ、過去の体力を大きく上回っていくことができる。また、上回るために測定に積極的に参加し向上していこうという意欲がある。 全国統一の評価表に基づいて、平均値を超えるパフォーマンスを発揮することができる。	新体力テストにより自己の体力の確認ができ、過去の体力を上回っていくことができる。また、上回るために測定に積極的に参加し向上していこうという意欲がある。 全国統一の評価表に基づいて、平均値に到達することができる。	新体力テストにより自己の体力の確認ができ、過去の体力を上回っていくことができない。自己の体力を調べるために、測定に全力をもって挑んでいない。		
学科の到達目標項目との関係					
教育方法等					
概要	個人スポーツ種目の基本技能を修得に重点を置き、ゲームまで発展させる。集団スポーツは、戦術を高め、ゲームのレベル向上を目指す。また、3年時から始める種目（バドミントン、卓球、硬式テニス、ゴルフ）については、ルールとゲームの進め方を学ぶ。				
授業の進め方・方法	授業場所：第一体育館かグラウンドにて行う。その他、必要に応じて第二体育館、総合グラウンド、教室でも実施する。 授業形式：実技を中心に進め、前期と後期にそれぞれ講義と筆記試験もしくはレポート課題を1回ずつ実施する。 用意するもの：学生が各自で指定の体操服と体育館シューズ、グラウンドシューズを用意しておくこと。 主な授業内容： ＜前 期＞ 1. 種目練習：全種目を均等に実施する。 晴天時・・・ソフト、バレー、テニス、ゴルフ 雨天時・・・バレー、バドミントン、卓球 ・ラケット種目は、ラケットの持ち方からフォアストローク、バックストロークを中心に修得する。 ・ゴルフは、グリップからスイング、ショートアイアンの練習。 ・集団スポーツは、ゲームを中心に技能を高め、レベルの向上を目指す。 2. 新体力テスト：握力、反復横跳び、長座体前屈、上体起こしの測定を行い、体力の確認と向上を目指す。 3. 保健理論：身体組成の測定、調査を行う。運動と体カトレーニングについて学び筆記試験もしくはレポート課題を行う。 ＜後 期＞ 1. 種目練習：全種目を均等に実施する。 晴天時・・・サッカー、バスケット、テニス、ゴルフ 雨天時・・・バスケット、バドミントン、卓球 ・個人スポーツは、ラリー、サービスからゲームへと発展させる。 ・集団スポーツは、ゲームを中心に技能を高め、レベルの向上を目指す。 2. 新体力テスト：50m走、立ち幅跳、ハンドボール投げ、持久走の測定を行い、体力の確認と向上を目指す。 3. 保健理論：環境問題について学び筆記試験もしくはレポート課題を行う。				
注意点	評価方法：実技試験、体力テストによる評価70%、筆記試験、レポート等15%、授業への取り組み等15%で評価を行い、60点以上を合格とする。 自己学習の指針：最新スポーツルール（大修館）を活用し、授業内容の理解がより深まるように各種目の技術やルールを予習・復習する（3年次から種目がバドミントン、卓球、硬式テニス、ゴルフが増える）。また、生涯を通じてスポーツに親しむ（する・見る・支える）資質を養うために、各種目の起源（歴史）や特徴（楽しさ）を学ぶ。 その他：担当者により、授業内容の順序・授業方法・評価方法に違いがあるので、授業最初のガイダンスで確認をすること。				
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					
前期	1stQ	週	授業内容	週ごとの到達目標	
		1週	オリエンテーション	年間および前期の授業の流れを把握し、評価方法、受講方法を理解できる。	
		2週	個人種目（集団種目）①	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		3週	個人種目（集団種目）②	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		4週	個人種目（集団種目）③	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		5週	個人種目（集団種目）④	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		6週	個人種目（集団種目）⑤	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		7週	個人種目（集団種目）⑥	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
	2ndQ	8週	新体力テスト練習 身体組成測定	上体起こし・長座体前屈・握力・反復横跳びの測定の練習を行い、測定方法を理解することができる。 身体組成を測定をすることで、自己の体格の変化を把握することができる。	
		9週	新体力テスト本番 保健理論講義	上体起こし・長座体前屈・握力・反復横跳びの測定を行い自身の体力を知ることができる。 運動と体力トレーニングに関する知識を得ることができる。	
		10週	保健理論筆記試験もしくはレポート課題	運動と体力トレーニングに関する知識の確認をすることができる。	
		11週	実技試験練習	実技試験の課題に沿った練習を行い技能を高めることができる。	
		12週	実技試験①	実技試験の課題に挑戦し、達成することができる。	
		13週	実技試験②	実技試験の課題に挑戦し、達成することができる。	
		14週	実技試験③	実技試験の課題に挑戦し、達成することができる。	
		15週	実技試験④	実技試験の課題に挑戦し、達成することができる。	
後期	3rdQ	16週	実技試験予備日		
		1週	オリエンテーション 新体力テスト練習①	後期の授業の流れを把握し、評価方法、受講方法を理解することができる。 50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳びの測定の練習を行い、測定方法を理解することができる。	
		2週	体育祭の練習	体育祭の練習（行進、校歌、学生歌、ラジオ体操第二、各種目）を通して協調性をたかめることができる。	
		3週	新体力テスト本番① 新体力テスト練習②	50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び・の測定を行い自身の体力を知ることができる。 持久走の練習を行い、測定方法を理解することができる。	
		4週	新体力テスト本番② 保健理論講義	持久走の測定を行い自身の体力を知ることができる。 環境問題に関する知識を得ることができる。	
		5週	保健理論筆記試験もしくはレポート課題	環境問題に関する知識の確認をすることができる。	
		6週	個人種目（集団種目）⑦	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		7週	個人種目（集団種目）⑧	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
	4thQ	8週	個人種目（集団種目）⑨	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		9週	個人種目（集団種目）⑩	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		10週	個人種目（集団種目）⑪	個人種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。 集団種目の技術や戦術を高めることができる。	
		11週	実技試験練習	実技試験の課題に沿った練習を行い技能を高めることができる。	
		12週	実技試験①	実技試験の課題に挑戦し、達成することができる。	
		13週	実技試験②	実技試験の課題に挑戦し、達成することができる。	
		14週	実技試験③	実技試験の課題に挑戦し、達成することができる。	
		15週	実技試験④	実技試験の課題に挑戦し、達成することができる。	
評価割合					
		実技試験	筆記試験	取り組み・態度	合計
総合評価割合		70	15	15	100

基礎的能力	70	15	15	100
專門的能力	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0