

鳥羽商船高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)	授業科目	保健体育 3
科目基礎情報					
科目番号	0044		科目区分	一般 / 必修	
授業形態	実技		単位の種別と単位数	履修単位: 2	
開設学科	商船学科		対象学年	3	
開設期	通年		週時間数	2	
教科書/教材	現代高等保健体育 改訂版 大修館書店				
担当教員	重永 貴博,山田 英生				
到達目標					
1.日常的に自己の体調管理を行い、授業を受けるために必要なコンディションを維持することができる。また、担当教員や仲間と協力し、主体的かつ安全に活動を実行できる。 2.自身の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を考え実践するとともに、運動を実行し、体力の維持増進を図れる。 3.体力テストの記録や順位により、自己の体力水準と課題を認識し、体力の維持増進を図れる。また、ソフトボールの基礎的技術を習得し、ルールを理解してゲームを実行できる。 4.保健で取り上げられた各項目の基礎知識について説明できる。					
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	欠席、遅刻、早退および見学がほとんどなく、授業を安全かつ円滑に進める上での問題行動がみられない		欠席、遅刻、早退および見学が少なく、授業を安全かつ円滑に進める上での問題行動がみられない。		欠席、遅刻、早退および見学が多い。または、授業を安全かつ円滑に進める上での問題行動がみられる。
評価項目2	体力テスト及び持久走において高いレベルの記録を出すことができる。ソフトボール及びバスケットボールの基礎的技術を習得するとともに、ルールを理解できる。		体力テスト及び持久走の記録や順位がやや低くても、改善しようとする姿勢がみられる。ソフトボール及びバスケットボールの基礎的技術を概ね習得するとともに、ルールを理解できる。		体力テスト及び持久走の記録や順位が著しく低く、改善しようとする姿勢がみられない。または、ソフトボール及びバスケットボールの基礎的技術がほとんど習得できておらず、ルールも理解できていない。
評価項目3	「ウェイトコントロール」、「意志決定・行動選択」「欲求と適応機制」「ストレス」「自己実現」の5項目中4項目以上説明できる。		「ウェイトコントロール」、「意志決定・行動選択」「欲求と適応機制」「ストレス」「自己実現」の5項目中3項目以上説明できる。		「ウェイトコントロール」、「意志決定・行動選択」「欲求と適応機制」「ストレス」「自己実現」の5項目中3項目以上説明できない。
学科の到達目標項目との関係					
教育目標 (A1) 教育目標 (A2) 教育目標 (C2)					
教育方法等					
概要	【前期】 オンライン授業のため、授業での指示や参考資料に基づいて、各自で課題を実施する。 【後期】 体育実技と保健の講義を行う。 体育実技では、基礎体力の維持増進を図るとともに、各スポーツ競技を楽しむための基礎的技術の習得及びルールを理解してゲームや記録測定を行う。 保健の講義では、日常生活に関連した項目について学ぶ。				
授業の進め方・方法	【前期】 Teamsを使用する。授業のTeamの投稿ページに、指示や参考資料を提示する。受講者は、それを確認し、授業時間及び各自の生活時間で課題に取り組む。質問等は、随時受け付ける。 【後期】 体育実技は、主にグラウンドや体育館にて行う。準備運動に続いて、その日の主要課題を行う。 保健の講義は、主にクラスルームにて行う。				
注意点	1.評価について ルーブリック及び評価割合に記載の割合は年度当初のものであり、令和2年度は以下の評価項目・評価割合とする。 * 学年成績は前期成績・後期成績の平均とする。 【前期】出席課題60点満点+レポート課題40点満点 = 100点満点 【後期】出席・態度50点満点+実技35点満点+保健レポート15点満点 = 100点満点 2.注意事項 ・評価の半分以上は態度(出席状況及び授業態度)である。日常的に体調管理をしっかり行い、良い身体コンディションで授業に臨むこと。また、通信環境に問題がある場合は、電話やメール等を用いて、速やかに学校に申し出ること。 ・授業計画や評価方法は、コロナウィルスの感染状況や天候等の事情により変更することがありうる。 ・授業時には、コロナウィルス感染予防対策を行うとともに、安全面に注意すること。また、体調不良時には無理をしないこと。 ・実技の授業時には、運動に適した服装・シューズ及び着替えを準備すること。保健の授業時には、教科書を準備すること。 ・日常的に規則正しい生活を心がけ、健康状態の維持及び体力の維持増進を図っておくこと。また、体育・スポーツ分野及び保健衛生分野に関する時事問題に関心を持ち、それらについて自分なりの考えを持っておくこと。 ・正当な理由無く、必要な個々の課題を行わなかった場合、学年成績を不合格にすることがある。				
授業計画					
		週	授業内容	週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	ガイダンス	授業概要と課題の内容について理解する。	
		2週	提示された指針に基づいて、コロナウィルス感染予防対策について考えるとともに、体力維持のために必要な運動の実施計画を各自の生活パターンを考慮して作成する。	考えられるコロナウィルス感染予防対策をあげてみる。作成した運動計画に基づいて、運動を開始してみる。	
		3週	提示された指針に基づいて、コロナウィルス感染予防対策について考えるとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自のコロナウィルス感染予防対策を文章化してみる。修正した運動計画に基づいて、運動を実施してみる。	
		4週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。	
		5週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。	

後期		6週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
		7週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
		8週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
	2ndQ	9週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
		10週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
		11週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
		12週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
		13週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
		14週	実践しているコロナウィルス感染予防対策について検証するとともに、状況に応じて運動の実施計画を修正する。	各自の生活の中で、コロナウィルス感染予防対策を実践するとともに、修正した運動計画に基づいて、運動を実施して体力の維持する。
		15週	前期総括	課題の提出期限や提出方法を確認するとともに、行ってきたコロナウィルス感染予防対策や運動を継続するための、気持ちの持ち方やスケジュール管理のあり方を考える。
		16週		
	3rdQ	1週	ソフトボール（ピッチングとルール確認）	下手投げでコントロールよく投げることができる。
		2週	体力テスト(屋外種目)	昨年度の記録を上回る。
		3週	片手ぶら下がりチェック	左右両方とも片手で10秒以上鉄棒にぶら下がる。
		4週	ソフトボール（バッティングとゲームの行い方）	投球に対して確実にミートできる。
		5週	ソフトボール（ゲームの実践①）	ルールを確認しながらゲームを進めることができる。
		6週	ソフトボール（ゲームの実践②）	試合の中で捕球・送球が正確にできる。 試合の中でミートよくバッティングができる。
		7週	ソフトボール（ゲームの実践③）	試合の中で捕球・送球が正確にできる。 試合の中でミートよくバッティングができる。
		8週	体力テスト（屋内種目）	昨年度の記録を上回る。
	4thQ	9週	保健(ウェイトコントロール)	身体組成を理解し、体脂肪率の計算ができる。
		10週	保健(意志決定・行動選択)	PDSサイクルについて説明できる。
		11週	保健(欲求と適応機制)	欲求の種類について説明できる。
		12週	保健(ストレス)	ストレスへの対処法を説明できる。
		13週	保健(自己実現)	自らの自己実現について文章にまとめることができる。
		14週	保健(復習)	各項目の要点を理解し、試験勉強を実行できる。
		15週	総括	次年度の自己の健康及び体力増進をイメージできる。
		16週		

モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標						
分類		分野	学習内容	学習内容の到達目標	到達レベル	授業週
分野横断的能力	汎用的技能	汎用的技能	汎用的技能	他者の意見を聞き合意形成することができる。	2	
				合意形成のために会話を成立させることができる。	2	
				グループワーク、ワークショップ等の特定の合意形成の方法を実践できる。	2	
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	態度・志向性	周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。	2	
				自らの考えで責任を持つてものごとに取り組むことができる。	2	
				目標の実現に向けて計画ができる。	2	
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	2	
				日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。	2	
				社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。	2	
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	2	
				チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。	2	
				当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。	2	
				チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。	2	
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	2	

				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	2	
				リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている	2	
評価割合						
		試験	出欠・態度	実技	合計	
総合評価割合		0	50	0	50	
分野横断的能力		0	50	0	50	