

大島商船高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	保健体育
科目基礎情報						
科目番号	0194		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	5		
開設期	通年		週時間数	2		
教科書/教材	[教科書]なし / 自作プリント					
担当教員	幸田 三広,北 哲也					
到達目標						
(1) 自分の体力レベルを知り、身体や健康に関心を持つことができる。 (2) ニュースポーツやパラスポーツを体験しスポーツへの理解を深める (3) 水泳（平泳ぎ・クロール・背泳ぎ・バタフライ）の基本的技能を習得する。 (4) 設定された距離を走り、スピードを持って完走できる持久力を養う。						
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	体力テストA・B判定		体力テストC・D判定		体力テストE判定	
評価項目2	ニュースポーツやパラスポーツを体験して競技の成り立ちや意義を理解し伝えられる。		ニュースポーツやパラスポーツを体験して競技の成り立ちや意義を理解する。		ニュースポーツやパラスポーツを体験したが競技の意義を理解していない。	
評価項目3	タイムトライアルでの4種目の平均が8点以上		平泳ぎ・クロールは50m、背泳ぎ・バタフライは25mを正しく泳ぐことができる		平泳ぎ・クロールは50m、背泳ぎ・バタフライは25m泳げない	
評価項目4	持久走評価点の平均が8点以上		持久走評価点の平均が6～5点		持久走評価点の平均が3点以下	
学科の到達目標項目との関係						
教育方法等						
概要	生涯にわたりスポーツに関われるよう様々な種目について学習する。					
授業の進め方・方法	ニュースポーツやパラスポーツ等の基本技術を習得し、その競技誕生の背景や意義について理解を深める。					
注意点	学校指定の体操服・体育館シューズで授業を受けること。見学時は体操服で見学すること。ドクターストップによる見学は診断書を提出すること。追認試験は実施しない。					
授業計画						
		週	授業内容		週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	オリエンテーション		授業概要及び評価方法を理解する	
		2週	体力テスト ①屋外種目		50m走・立幅跳・ハンドボール投げ、の測定	
		3週	〃 ②屋内種目		握力・長座体前屈・反復横とび・上体起こし、の測定	
		4週	〃 ③屋内種目		20mシャトルラン・背筋力・立位体前屈、の測定	
		5週	ニュースポーツⅠ ①ニュースポーツの実践		ニュースポーツⅠの競技方法を理解し実践できる	
		6週	〃 ②ニュースポーツの実践		ニュースポーツⅠの競技方法を理解し実践できる	
		7週	〃 ③ニュースポーツの実践		ニュースポーツⅠの競技方法を理解し実践できる	
		8週	〃 ④ニュースポーツの実践		ニュースポーツⅠ実技テスト	
	2ndQ	9週	ニュースポーツⅡ & 水泳 ①ニュースポーツと水泳に分かれて実施		ニュースポーツⅡの競技方法を理解し実践できる 平泳ぎ・クロール・バタフライ・背泳ぎができる	
		10週	〃 ②ニュースポーツと水泳に分かれて実施		ニュースポーツⅡの競技方法を理解し実践できる 平泳ぎ・クロール・バタフライ・背泳ぎができる	
		11週	〃 ③ニュースポーツと水泳に分かれて実施		ニュースポーツⅡの競技方法を理解し実践できる 平泳ぎ・クロール・バタフライ・背泳ぎができる	
		12週	〃 ④ニュースポーツと水泳に分かれて実施		ニュースポーツⅡの競技方法を理解し実践できる 平泳ぎ・クロール・バタフライ・背泳ぎができる	
		13週	〃 ⑤ニュースポーツと水泳に分かれて実施		ニュースポーツⅡ実技テスト 平泳ぎ・クロール・バタフライ・背泳の実技テスト	
		14週	〃 ⑥ニュースポーツと水泳に分かれて実施		ニュースポーツⅡ実技テスト 平泳ぎ・クロール・バタフライ・背泳の実技テスト	
		15週	〃 ⑦ニュースポーツと水泳に分かれて実施		ニュースポーツⅡ実技テスト 平泳ぎ・クロール・バタフライ・背泳の実技テスト	
		16週				
後期	3rdQ	1週	ニュースポーツⅢ & 持久走 ①ニュースポーツと持久走に分かれて実施		ニュースポーツⅢの競技方法を理解し実践できる ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		2週	〃 ②ニュースポーツと持久走に分かれて実施		ニュースポーツⅢの競技方法を理解し実践できる ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		3週	〃 ③ニュースポーツと持久走に分かれて実施		ニュースポーツⅢの競技方法を理解し実践できる ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		4週	〃 ④ニュースポーツと持久走に分かれて実施		ニュースポーツⅢの競技方法を理解し実践できる ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		5週	〃 ⑤ニュースポーツと持久走に分かれて実施		ニュースポーツⅢの競技方法を理解し実践できる ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		6週	〃 ⑥ニュースポーツと持久走に分かれて実施		ニュースポーツⅢ実技テスト ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		7週	〃 ⑦ニュースポーツと持久走に分かれて実施		ニュースポーツⅢ実技テスト ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		8週	〃 ⑧ニュースポーツと持久走に分かれて実施		ニュースポーツⅢ実技テスト ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	

	4thQ	9週	⑨ニュースポーツと持久 走に分かれて実施	ニュースポーツⅢ実技テスト ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測
		10週	ニュースポーツⅣ ①ニュースポーツの実践	ニュースポーツⅣの競技方法を理解し実践できる
		11週	②ニュースポーツの実践	ニュースポーツⅣの競技方法を理解し実践できる
		12週	③ニュースポーツの実践	ニュースポーツⅣの競技方法を理解し実践できる
		13週	④ニュースポーツの実践	ニュースポーツⅣの競技方法を理解し実践できる
		14週	⑤ニュースポーツの実践	ニュースポーツⅣ実技テスト
		15週	⑥ニュースポーツの実践	ニュースポーツⅣ実技テスト
		16週		

評価割合				
	実技	出席	態度	合計
総合評価割合	40	40	20	100
基礎的能力	40	40	20	100
専門的能力	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0