

鳥羽商船高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023年度)	授業科目	保健体育 1
科目基礎情報					
科目番号	0006		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	1	
開設期	通年		週時間数	前期:2 後期:2	
教科書/教材	現代高等保健体育 大修館書店				
担当教員	重永 貴博,山田 英生				
到達目標					
<p>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。</p> <p>2.体力テスト、陸上競技及び持久走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、バレーボール及び陸上競技の基礎的技術を習得し、ルールを理解してゲームや記録測定を実行できる。</p> <p>3.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。</p>					
ループリック					
	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、陸上競技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。バレーボール及び陸上競技の基礎的技術を習得でき、ルールを理解できる。	体力テスト、陸上競技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。バレーボール及び陸上競技の基礎的技術を概ね習得でき、ルールを理解できる。	体力テスト、陸上競技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、バレーボール及び陸上競技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	「喫煙と飲酒」「医薬品と健康、薬物乱用とドーピング」「心肺蘇生法、日常的な応急手当」「人間と性、性感染症とエイズ」の4項目中3項目以上説明できる。	「喫煙と飲酒」「医薬品と健康、薬物乱用とドーピング」「心肺蘇生法、日常的な応急手当」「人間と性、性感染症とエイズ」の4項目中2項目以上説明できる。	「喫煙と飲酒」「医薬品と健康、薬物乱用とドーピング」「心肺蘇生法、日常的な応急手当」「人間と性、性感染症とエイズ」の4項目中2項目以上説明できない。または、飲酒、喫煙、薬物乱用のいずれかを行なった。		
学科の到達目標項目との関係					
教育目標 (A2)					
教育方法等					
概要	<p>体育実技と保健の講義を行う。</p> <p>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。</p> <p>保健の講義では、日常生活に関連した項目について学ぶ。</p>				
授業の進め方・方法	<p>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。</p> <p>保健の講義は、主にクラスルームにて行う。</p>				
注意点	<p>・評価割合は「態度(出席状況及び授業態度)：50%」・「実技：42.5%」・「保健課題：7.5%」である。</p> <p>※本シラバス下欄の「評価割合」はシステム上小数点を計算できないため「0」としている。</p> <p>・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、真面目に取り組むこと。</p> <p>・授業計画や評価方法は、天候等の事情により変更することがありうる。</p> <p>・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。</p> <p>・安全面に注意するとともに、体調不良時には、早めに担当教員に申し出ること。感染症予防対策に関する諸注意に従うこと。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>				
授業の属性・履修上の区分					
<input type="checkbox"/> アクティブラーニング		<input type="checkbox"/> ICT 利用		<input type="checkbox"/> 遠隔授業対応	
<input checked="" type="checkbox"/> 実務経験のある教員による授業					
授業計画					
	週	授業内容	週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	授業のガイダンスと体力テスト (屋外種目①)	自己の体力水準を認識できる。	
		2週	体力テスト (屋外種目②)	自己の体力水準を認識できる。	
		3週	体力テスト(屋内種目)	自己の体力水準を認識できる。	
		4週	バレーボール (パスの練習)	アンダーハンドパス、オーバーハンドパスのコツをつかむ。	
		5週	バレーボール (スパイクとサーブの練習)	スパイクとサーブの打ち方のコツをつかむ。	
		6週	バレーボール (スイングの練習)	スパイクとサーブで使うスイングを覚える。	
		7週	バレーボール (ルールの確認とゲームの実践①)	バレーボールのルールを理解する。	
		8週	バレーボール (ゲームの実践②)	ゲームの中でサーブを確実にコートに入れることができる。	
	2ndQ	9週	バレーボール (ゲームの実践③)	チームメイトと協力してラリーを続けることができる。	
		10週	バレーボール (ゲームの実践④)	ラリー中にスパイクが打てる。	
		11週	バレーボール (ゲームの実践⑤)	ブロックを含めたチームディフェンスができる。	
		12週	バレーボール (ゲームの実践⑥)	ブロックを含めたチームディフェンスから攻撃を組み立てることができる。	

後期		13週	球技種目選択（2種目）	種目を選択して、仲間と協力しながらゲームができる。
		14週	球技種目選択（2種目）	種目を選択して、仲間と協力しながらゲームができる。
		15週	前期総括	前期の反省点を確認し、後期に生かすイメージを持てる。
		16週		
	3rdQ	1週	陸上競技(短距離走、ハードル走)	クラウチングスタートの注意点を説明できる。
		2週	陸上競技(ハードル走)	ハードル間を3歩のリズムで走ることができる。
		3週	陸上競技(砲丸投)、陸上競技(800m)	砲丸投の突き出し動作を実行できる。ペース配分を考えて800mを走れる。
		4週	陸上競技(砲丸投)、持久走(男子1500m、女子1000m)	砲丸投の突き出し動作を実行できる。ペース配分を考えて持久走を実行できる。
		5週	陸上競技(砲丸投)	砲丸投の突き出し動作を実行できる。
		6週	陸上競技(走高跳)	跳躍方法ごとの踏切脚と助走方向の関係を説明できる。
		7週	陸上競技(走高跳)	リズム感のある助走から踏切を実行できる。
		8週	陸上競技(走幅跳)	跳躍角度を意識した踏切を実行できる。
	4thQ	9週	陸上競技(走幅跳)	跳躍角度を意識した踏切を実行できる。
		10週	保健(喫煙と飲酒)	喫煙及び飲酒の人体への影響について説明できる。
		11週	保健(医薬品と健康、薬物乱用とドーピング)	医薬品の正しい使用方法について説明できる。
		12週	保健(日常的な応急手当と心肺蘇生法、AED講習会①)	心肺蘇生法の基本的な流れを理解し、AEDを正しく使用できる。
13週		保健(人間と性、性感染症とエイズ)	エイズの感染経路を理解し、予防法を説明できる。	
14週		保健(日常的な応急手当と心肺蘇生法、AED講習会②)	心肺蘇生法の基本的な流れを理解し、AEDを正しく使用できる。	
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	他者の意見を聞き合意形成することができる。	1		
			合意形成のために会話を成立させることができる。	1		
			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。	1		
	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。	1	
				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。	1	
				目標の実現に向けて計画ができる。	1	
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				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。	1	
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	1	
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	1	
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	1					
法令やルールを遵守した行動をとれる。	1					

評価割合

	出欠・態度	実技	保健課題	合計
総合評価割合	50	43	8	101
分野横断的能力	50	43	8	101