

|                                                                                            |                                                                                                                                                                 |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------|------|
| 福井工業高等専門学校                                                                                 |                                                                                                                                                                 | 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                                                                                       | 0020                                                                                                                                                            |      | 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                                                                                       | 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                                                                                     | ステップアップ・高校スポーツ2018 (大修館書店), 現代高等保健体育 (大修館書店)                                                                                                                    |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 担当教員                                                                                       | 松井 一洋                                                                                                                                                           |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 到達目標                                                                                       |                                                                                                                                                                 |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| (1) 身体・健康・体力・運動に関する課題の理解から, 個人あるいはグループにおける問題や課題を発見し, それぞれの能力に応じた目標設定・解決プロセスを提案・実行することができる。 |                                                                                                                                                                 |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 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、見学がほとんどなく、忘れ物もなく、安全かつ主体的に授業に取り組むことができる。                                                                                                                |      | 欠席、遅刻、早退、見学が少なく、忘れ物も少なく、安全かつ積極的に授業に取り組むことができる。                              |         | 欠席、遅刻、早退、見学が多く、または忘れ物が多い。もしくは、安全かつ積極的に授業に取り組むことができない。                           |      |
| 評価項目2                                                                                      | 効率的技術を有している、または効果的なプレーができるほか、自己やチームの課題に対して適切な取り組みや工夫ができる。                                                                                                       |      | 基本技術が身についている、または基本的なプレーができるほか、自己やチームの課題に対して適切な取り組みができる。                     |         | 基本技術が身についていない、または基本的なプレーができない。もしくは、自己やチームの課題に対して適切な取り組みができない。                   |      |
| 評価項目3                                                                                      | 自己の体格・体力データを横断的・縦断的に分析し、かつ多角的に考察できるとともに、健康管理や体格・体力の改善を図るための具体的な計画を論理的に記述することができる。                                                                               |      | 自己の体格・体力データを総合的に分析・考察できるとともに、健康管理や体格・体力の改善を図るための計画を具体的に、かつわかりやすく記述することができる。 |         | 自己の体格・体力データを客観的に分析することができない。もしくは健康管理や体格・体力の改善を図るための計画を具体的に、かつわかりやすく記述することができない。 |      |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                              |                                                                                                                                                                 |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 学習・教育到達度目標 RE1 学習・教育到達度目標 RE2 学習・教育到達度目標 RE3                                               |                                                                                                                                                                 |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 教育方法等                                                                                      |                                                                                                                                                                 |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 概要                                                                                         | 体育実技による身体運動の実践やスポーツテストを通して, 身体運動文化に対する科学的理解・安全管理・態度について学習するとともに, 保健の講義によって得た知識を駆使して, 身体・健康・身体運動の相互の関連性について個人的・社会的観点から理解を深める。                                    |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 授業の進め方・方法                                                                                  | 各種運動(走・跳・投・水泳)の実施及びこれに必要な基礎技術の習得とスポーツテストによる体力・運動能力の自己評価方法を学習する。これらに関する講義および運動実施上の安全管理については, 実技授業時に適宜加えていく。                                                      |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 注意点                                                                                        | 授業計画のうち, 外で行われる種目は天候などによって授業項目を入れ替えるなど変更せざるを得ない場合がある。球技種目は使用場所が他クラスと重なった場合, 変更することもありうる。テスト(水泳)が合格水準に満たない場合は, 再テストまたは補習を受けなければならない。レポート(必須課題)を提出しない場合は合格とはならない。 |      |                                                                             |         |                                                                                 |      |
| 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<br>シラバスの説明と運動実践上の安全管理について                                         |         | シラバスの内容および体育授業における安全管理について理解できる。                                                |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 2週   | 体力測定<br>文部科学省体力テストの測定方法について                                                 |         | 体力テストの測定方法および実施目的について理解できる。                                                     |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 3週   | 体力測定<br>体力テスト                                                               |         | グループワークとして正確に体力テストを実施できる。また、測定項目の運動要素について理解できる。                                 |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 4週   | 体力測定<br>体力テスト                                                               |         | グループワークとして正確に体力テストを実施できる。また、測定項目の運動要素について理解できる。                                 |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 5週   | 体力測定<br>体力テスト                                                               |         | グループワークとして正確に体力テストを実施できる。また、測定項目の運動要素について理解できる。                                 |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 6週   | 走運動<br>陸上競技(走幅跳)                                                            |         | 走幅跳の競技上のルールを理解し、協力してバトンパスの練習ができる。                                               |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 7週   | 走運動<br>陸上競技(走幅跳)                                                            |         | 走幅跳の課題について練習ペアまたは練習グループで話し合い、協力して課題克服のための練習ができる。                                |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 8週   | 体力測定講義<br>スポーツテスト結果記入および健康・体力についての講義                                        |         | 自己の体格・体力データを整理できる。                                                              |      |
|                                                                                            | 2ndQ                                                                                                                                                            | 9週   | 走運動<br>陸上競技(走幅跳) まとめ                                                        |         | 走幅跳の記録向上のための方策を練習ペアまたは練習グループで話し合い、協力して練習するとともに、互いに記録計測ができる。                     |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 10週  | 水泳ガイダンス<br>水泳の特性について (VTRによる泳法のイメージトレーニング)                                  |         | 泳法の重要なポイントを理解できる。                                                               |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 11週  | 水泳<br>基本泳法1(背泳ぎ) 適宜VTR撮影により泳フォームをチェック                                       |         | 背泳ぎのストロークとキックをペアで確認し合い、練習できる。                                                   |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 12週  | 水泳<br>基本泳法1(背泳ぎ) 適宜VTR撮影により泳フォームをチェック                                       |         | 背泳ぎのストロークとキックのコンビネーションがスムーズにできる。                                                |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 13週  | 水泳<br>基本泳法2(バタフライ)                                                          |         | バタフライのプルとキックをペアで確認し合い、練習できる。                                                    |      |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                 | 14週  | 水泳<br>基本泳法2(バタフライ)                                                          |         | バタフライのプルとキックのコンビネーションと息継ぎがスムーズにできる。                                             |      |

|    |      |     |                                                    |                                                                                |
|----|------|-----|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 後期 | 3rdQ | 15週 |                                                    |                                                                                |
|    |      | 16週 | 健康・体力の講義<br>体力レポートに関連する健康・体力の講義                    | 自己の体格・体力データを総合的に分析・考察できる                                                       |
|    |      | 1週  | 球技（アルティメット・ソフトボール）と持久走<br>全身持久力の重要性について            | ソフトボールの基礎的なボールコントロールを対人で互いに練習できる。全身持久力向上の健康上の意義を理解できる。                         |
|    |      | 2週  | 球技（アルティメット・ソフトボール）と持久走<br>基礎技術の習得（VTR学習による基礎技術の習得） | ソフトボールの基本的なキャッチボールが対人またはチームで練習できる。全身持久力向上のための走ベースを意識して走ることができる。                |
|    |      | 3週  | 球技（アルティメット・ソフトボール）と持久走<br>基礎技術の習得（VTR学習による基礎技術の習得） | ソフトボールの基本的なキャッチボールとバッティングが対人またはチームで協力して練習できる。全身持久力向上のためのジョギングの運動強度を心拍数から確認できる。 |
|    |      | 4週  | 球技（アルティメット・ソフトボール）と持久走<br>ルールの理解(VTRによるゲーム分析)      | ソフトボールのルールを理解できる。全身持久力向上のためのジョギングの運動量を歩数計から確認できる。                              |
|    |      | 5週  | 球技（アルティメット・ソフトボール）<br>攻撃方法の習得                      | ソフトボールの攻撃方法について理解し、チームで協力して練習できる。                                              |
|    |      | 6週  | 球技（アルティメット・ソフトボール）<br>守備方法の習得                      | ソフトボールの守備方法について理解し、チームで協力して練習できる。                                              |
|    |      | 7週  | 球技（アルティメット・ソフトボール）<br>ゲーム戦略の習得                     | ソフトボールのゲーム戦略について理解し、チームで協力して練習できる。また、チームで課題を抽出し課題克服のための練習を協力してできる。             |
|    |      | 8週  | 球技（アルティメット・ソフトボール）<br>試合のまとめ                       | ソフトボールのゲームを行い、試合後にチームで振り返り、次のゲームに反省点を活かすことができる。                                |
|    | 4thQ | 9週  | 健康・体力の講義<br>体格・体力・運動能力について                         | 自己の健康管理や体格・体力の改善を図るための計画を具体的に記述することができる。                                       |
|    |      | 10週 | 球技（バスケットボール・バドミントン）<br>基礎技術の習得                     | バドミントンのストロークの重要なポイントを理解し、対人で連続してできる。                                           |
|    |      | 11週 | 球技（バスケットボール・バドミントン）<br>試合（ゲーム）方法とルールについて           | バドミントンのルールを理解し、ダブルスペアで協力してスマッシュ、レシーブ、サーブの練習ができる。                               |
|    |      | 12週 | 球技（バスケットボール・バドミントン）<br>ゲーム戦略の習得                    | バドミントンのゲーム戦略について理解し、ダブルスペアで協力して練習できる。                                          |
|    |      | 13週 | 球技（バスケットボール・バドミントン）<br>試合（トーナメント戦）                 | バドミントンのゲームを行い、ダブルスペアで課題を抽出し課題克服のための練習を協力してできる。                                 |
|    |      | 14週 | 球技（バスケットボール・バドミントン）<br>試合のまとめ                      | バドミントンのゲームを行い、試合後にダブルスペアで振り返り、次のゲームに反省点を活かすことができる。                             |
|    |      | 15週 |                                                    |                                                                                |
|    |      | 16週 | 総合学習<br>1年間のまとめ                                    | 地域スポーツ、健康スポーツについて社会的、健康上の意義について理解できる。                                          |

# 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  | あるべき姿と現状との差異(課題)を認識するための情報収集ができる                             | 3     |     |
|         |             |        | 特性要因図、樹形図、ロジックツリーなど課題発見・現状分析のために効果的な図や表を用いることができる。           | 3     |     |
|         |             |        | 事実をもとに論理や考察を展開できる。                                           | 3     |     |
|         |             |        | 結論への過程の論理性を言葉、文章、図表などを用いて表現できる。                              | 3     |     |
|         | 態度・志向性(人間力) | 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。                              | 3     |     |
|         |             |        | 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。                                 | 3     |     |
|         |             |        | 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。                                | 3     |     |
|         |             |        | チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。                                  | 3     |     |
|         |             |        | 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。 | 3     |     |
|         |             |        | 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。                               | 3     |     |
|         |             |        | 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。                                   | 3     |     |
|         |             |        | リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。                                    | 3     |     |
|         |             |        | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 3     |     |
|         |             |        | 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             | 3     |     |
|         |             |        | 自身の将来のありたい姿(キャリアデザイン)を明確化できる。                                | 3     |     |

# 評価割合

|         | テスト（水泳） | レポート | 実技 | 取り組み | 合計  |
|---------|---------|------|----|------|-----|
| 総合評価割合  | 20      | 20   | 30 | 30   | 100 |
| 分野横断的能力 | 20      | 20   | 30 | 30   | 100 |