

福井工業高等専門学校		開講年度	平成29年度 (2017年度)		授業科目	保健体育 (体育) (F3)	
科目基礎情報							
科目番号	0063			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	1年混合学級 (一般教育科目)			対象学年	1		
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2017 (大修館書店), 新保健体育 (大修館書店)						
担当教員	東 章弘						
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							
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。						
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 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 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 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 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 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 陸上競技 (短距離走・リレー)		リレー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 陸上競技 (短距離走・リレー)		リレーチームの課題について話し合い、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 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 陸上競技 (短距離走・リレー) まとめ		リレータイム向上のための方策を話し合い、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 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 基本泳法1 (平泳ぎ) 適宜 V T R 撮影により泳フォームをチェック		平泳ぎのブルとキックをペアで確認し合い、練習できる。		
		12週	水泳 基本泳法1 (平泳ぎ) 適宜 V T R 撮影により泳フォームをチェック		平泳ぎのブ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。		
		13週	水泳 基本泳法2 (クロール)		クロールのブルとキックをペアで確認し合い、練習できる。		
		14週	水泳 基本泳法2 (クロール)		クロールのブ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。		
		15週					
		16週	健康・体力の講義 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。		

後期	3rdQ	1週	球技（サッカー）と持久走 全身持久力の重要性について	サッカー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（サッカー）と持久走 基礎技術の習得（VTR学習による基礎技術の習得）	サッカーの基本的なパスとドリブ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ペースを意識して走ることができる。
		3週	球技（サッカー）と持久走 基礎技術の習得（VTR学習による基礎技術の習得）	サッカーの基本的なドリブルとシュート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（サッカー）と持久走 ルールの理解(VTRによるゲーム分析)	サッカー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（サッカー） 攻撃方法の習得	サッカー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（サッカー） 守備方法の習得	サッカー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（サッカー） ゲーム戦略の習得	サッカー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（サッカー） 試合のまとめ	サッカーのゲームを行い、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 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（バレー・バスケット） 基礎技術の習得	バレーボールのパス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（バレー・バスケット） 試合（ゲーム）方法とルールについて	バレーボールのルールを理解し、チームで協力してアタック、レシーブ、サーブの練習ができる。
		12週	球技（バレー・バスケット） ゲーム戦略の習得	バレー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。
		13週	球技（バレー・バスケット） 試合（トーナメント戦）	バレーボールのゲームを行い、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。
		14週	球技（バレー・バスケット） 試合のまとめ	バレー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。
		15週		
		16週	総合学習 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	相手の意見を聞き、自分の意見を伝えることで、円滑なコミュニケーションを図ることができる。	3	前6,前7,前11,前13,後1,後10
			相手を理解した上で、説明の方法を工夫しながら、自分の意見や考えをわかりやすく伝え、十分な理解を得ている。	3	前6,前7,前11,前13,後1,後10
			集団において、集団の意見を聞き、自分の意見も述べ、目的のために合意形成ができる。	3	前6,前7,後2,後3
			目的達成のために、考えられる提案の中からベターなものを選び合意形成の上で実現していくことができ、さらに、合意形成のための支援ができる。	3	前6,前7,後2,後3
			現状と目標を把握し、その乖離の中に課題を見つけ、課題の因果関係や優先度を理解し、そこから主要な原因を見出そうと努力し、解決行動の提案をしようとしている。	3	前7,前12,前14,後7,後12,後13
			現状と目標を把握し、その乖離の中に課題を見つけ、課題の因果関係や優先度を理解し、発見した課題について主要な原因を見出し、論理的に解決策を立案し、具体的な実行策を絞り込むことができる。	3	前7,前12,前14,後7,後12,後13
			事象の本質を要約・整理し、構造化（誰が見てもわかりやすく）できる。	3	前10,前16,後7,後9,後12
			複雑な事象の本質を整理し、構造化（誰が見てもわかりやすく）できる。結論の推定をするために、必要な条件を加え、要約・整理した内容から多様な観点を示し、自分の意見や手順を論理的に展開できる。	3	前10,前16,後7,後9,後12
	態度・志向性(人間力)	態度・志向性	身内の中で、周囲の状況を改善すべく、自身の能力を発揮できる。	3	後8,後13,後14
			集団の中で、自身の能力を発揮して、組織の勢いを向上できる。	3	後8,後13,後14
			日常生活の時間管理、健康管理、金銭管理などができる。常に良い状態を維持するための努力を怠らない。	3	前1,前2,前3,前4,前5,前8,前15,前16,後1,後9
			ストレスやプレッシャーに対し、自分自身をよく知り、解決を試みる行動をとることができる。日常生活の管理ができるとともに、目標達成のために対処することができる。	3	後8,後13,後14
			学生であっても社会全体を構成している一員としての意識を持って、行動することができる。	3	後16
			市民として社会の一員であることを理解し、社会に大きなマイナス影響を及ぼす行為を戒める。人間性・教養、モラルなど、社会的・地球的観点から物事を考えることができる。	3	後16

			チームワークの必要性・ルール・マナーを理解し、自分の感情の抑制、コントロールをし、他者の意見を尊重し、適切なコミュニケーションを持つとともに、当事者意識を持ち協調して共同作業・研究をすすめることができる。	3	前7,前9,後2,後4,後5,後6,後11,後13,後14
			組織やチームの目標や役割を理解し、他者の意見を尊重しながら、適切なコミュニケーションを持つとともに、成果をあげるために役割を超えた行動をとるなど、柔軟性を持った行動をとることができる。	3	前7,前9,後2,後4,後5,後6,後11,後13,後14
			先にたって行動の模範を示すことができる。口頭などで説明し、他者に対し適切な協調行動を促し、共同作業・研究をすすめることができる。	3	前9,後8,後13,後14
			目指すべき方向性を示し、先に立って行動の模範を示すことで他者に適切な協調行動を促し、共同作業・研究において、系統的に成果を生み出すことができる。リーダーシップを発揮するために、常に情報収集や相談を怠らず自身の判断力をも磨くことができる。	3	前9,後8,後13,後14

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	40	20	100
分野横断的能力	20	20	40	20	100