

鳥羽商船高等専門学校		開講年度	平成21年度 (2009年度)		授業科目	保健・体育	
科目基礎情報							
科目番号	0026		科目区分		一般 / 必修		
授業形態	講義		単位の種別と単位数		履修単位: 2		
開設学科	一般教育		対象学年		2		
開設期	通年		週時間数		2		
教科書/教材	現代高等保健体育 大修館書店						
担当教員	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.体力テスト及びマラソン大会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、バドミントン及びサッカー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。 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。							
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	体力テスト及びマラソン大会において高いレベルの記録を出すことができる。バドミントン及びサッカーの基礎的技術を習得するとともに、ルールを理解できる。		体力テスト及びマラソン大会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。バドミントン及びサッカーの基礎的技術概ね習得するとともに、ルールを理解できる。		体力テスト及びマラソン大会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、バドミントン及びサッカー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	「スポーツの技術と戦術」、「効果的な動きのメカニズム」「技能と体力」「体カトレーニング①」「体カトレーニング②」の5項目中4項目以上説明できる。		「スポーツの技術と戦術」、「効果的な動きのメカニズム」「技能と体力」「体カトレーニング①」「体カトレーニング②」の5項目中3項目以上説明できる。		「スポーツの技術と戦術」、「効果的な動きのメカニズム」「技能と体力」「体カトレーニング①」「体カトレーニング②」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							
教育方法等							
概要	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の理解を通してゲームや記録測定を行う。 保健の講義では、スポーツの技術やトレーニングに関連した項目について学ぶ。						
授業の進め方・方法	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	・評価の50%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、真面目に取り組むこと。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。						
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	体カテスト(屋外種目)		昨年度の記録を上回る。		
		2週	体カテスト(屋内種目)		昨年度の記録を上回る。		
		3週	バドミントン(グリップ、クリア、ミニゲーム)		正しいグリップで回内・回外動作をできる。		
		4週	バドミントン(クリア、スマッシュ、ミニゲーム)		クリアとスマッシュを打ち分けることができる。		
		5週	バドミントン(ドライブ、ダブルスルール確認)		ドライブでラリーを続けることができる。		
		6週	バドミントン(ダブルスゲーム①)		ダブルスのルールを理解してゲームを実行できる。		
		7週	バドミントン(ダブルスゲーム②)		ダブルスのルールを理解してゲームを実行できる。		
		8週	バドミントン(ダブルスゲーム③)		サーブを確実に相手のサービスコートに打つことができる。		
	2ndQ	9週	バドミントン(ダブルスゲーム④)		サーブレシーブを確実に相手コートに返すことができる。		
		10週	バドミントン(ダブルスゲーム⑤)		サイド・バイ・サイド・フォーメーションを実行できる。		
		11週	バドミントン(ダブルスゲーム⑥)		トップ・アンド・バック・フォーメーションを実行できる。		
		12週	バドミントン(ダブルスゲーム⑦)		ダイアゴナル・フォーメーションを実行できる。		
		13週	バドミントン(ダブルスゲーム⑧)		チームの特徴を生かしたフォーメーションを選択できる。		
		14週	バドミントン(ダブルスゲーム⑨)		チームの特徴を生かしたフォーメーションを選択できる。		
		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					
後期	3rdQ	1週	サッカー (キックの練習とルールの確認)		インサイドキック、アウトサイドキックでボールを正確に蹴る。 授業におけるサッカーのルールを確認する		

		2週	サッカー（シュートの練習とフォーメーションの確認）	正確にゴールの枠内にシュートができる。 FW,MF,DF、GKのフォーメーションを理解できる。
		3週	サッカー（ゲームの実践①）	パスを繋げることができる。
		4週	サッカー（ゲームの実践②）	オフサイドを理解して攻撃することができる。
		5週	サッカー（ゲームの実践③）	チームのフォーメーションを理解してゲームができる。
		6週	保健（スポーツの技術と戦術）	技術と技能の意味を理解できる。 戦術、作戦、戦略の意味を理解できる。
		7週	サッカー（ゲームの実践④）	チームのフォーメーションを理解してゲームができる。
		8週	保健（効果的な動きのメカニズム）	スポーツにおける動きのメカニズムを理解できる。
	4thQ	9週	サッカー（ゲームの実践⑤）	チームのフォーメーションを理解してゲームができる。
		10週	保健（技能と体力）	スポーツを効果的に行うために技能と体力の関係を理解できる。
		11週	サッカー（ゲームの実践⑥）	チームのフォーメーションを理解してゲームができる。
		12週	保健（体カトレーニング①）	体カトレーニングの基礎理論、進め方を理解できる。
		13週	サッカー（ゲームの実践⑦）	チームのフォーメーションを理解してゲームができる。
		14週	保健（体カトレーニング②）	筋力トレーニング、持久カトレーニング、調整力・柔軟性トレーニングの内容を理解できる。
		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		
評価割合							
	試験	発表	相互評価	態度	ポートフォリオ	その他	合計
総合評価割合	7	0	0	50	0	43	100
基礎的能力	7	0	0	0	0	0	7
専門的能力	0	0	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	50	0	43	93