

鳥羽商船高等専門学校		開講年度	令和03年度 (2021年度)	授業科目	保健体育 2
科目基礎情報					
科目番号	12108	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	2		
開設期	通年	週時間数	2		
教科書/教材	現代高等保健体育 改訂版 大修館書店				
担当教員	山田 英生,重永 貴博				
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、バドミントン及びバレーボール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。</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。バドミントン及びバレーボール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。バドミントン及びバレーボールの基礎的技術を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、バドミントン及びバレーボール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					
教育目標 (A2) 教育目標 (C2)					
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、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。</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つこと。</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 type="checkbox"/> 実務経験のある教員による授業					
授業計画					
前期	1stQ	週	授業内容	週ごとの到達目標	
		1週	体力テスト(屋外種目①)	昨年度の記録を上回る。	
		2週	体力テスト(屋外種目②)	昨年度の記録を上回る。	
		3週	体力テスト(屋内種目)	昨年度の記録を上回る。	
		4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。	
		5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。	
		6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。	
		7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。	
	8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。		
	2ndQ	9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。	
		10週	バドミントン(ダブルスゲーム④)	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。	
		11週	バドミントン(ダブルスゲーム⑤)	サーブプレシーブを確実に相手コートに返すことができる。	
		12週	バドミントン(ダブルスゲーム⑥)	サーブプレシーブを確実に相手コートに返すことができる。	
13週		バドミントン(ダブルスゲーム⑦)	サイド・バイ・サイド・フォーメイションを実行できる。		

後期		14週	バドミントン(ダブルスゲーム⑧)	サイド・バイ・サイド・フォーメーションを実行できる。
		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つ。
		16週		
	3rdQ	1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。
		2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。
		3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。
		4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。
		5週	バレーボール(ゲームの実践②)	チームメイトと協力してラリーを続けることができる。
		6週	バレーボール(ゲームの実践③)	ラリー中にスパイクが打てる。
		7週	持久走(男子1500m、女子1000m)	ペース配分を考えて持久走を実行できる。
		8週	バレーボール(ゲームの実践④)	ブロックを含めたチームディフェンスができる。
	4thQ	9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から攻撃を組み立てることができる。
		10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。
		11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。
		12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。
		13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。
14週		保健(体カトレーニング②)	筋カトレーニング、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	
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					

### 評価割合

	出欠・態度	実技	保健課題	合計
総合評価割合	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0