

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 3	
科目基礎情報							
科目番号		0044		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		3	
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		重永 貴博,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、サッカー、ソフトボール及びバスケット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。 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		体力テスト及び持久走において高いレベルの記録を出すことができる。サッカー、ソフトボール及びバスケット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。サッカー、ソフトボール及びバスケット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、サッカー、ソフトボール及びバスケット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		「ウェイトコントロール」、「意志決定・行動選択」「欲求と適応機制」「ストレス」「自己実現」の5項目中4項目以上説明できる。		「ウェイトコントロール」、「意志決定・行動選択」「欲求と適応機制」「ストレス」「自己実現」の5項目中3項目以上説明できる。		「ウェイトコントロール」、「意志決定・行動選択」「欲求と適応機制」「ストレス」「自己実現」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 (A1) 教育目標 (A2) 教育目標 (C2)							
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を理解してゲームや記録測定を行う。 保健の講義では、日常生活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。 ※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。 ・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。感染症予防対策に関する諸注意に従うこと。 ・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。 ・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。					
授業の属性・履修上の区分							
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☒ 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	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	ソフトボール(キャッチボールとバッティング)		ボールを正確に投げるができる。ボールを正確にキャッチすることができる。 ボールをバットで正確にコンタクトできる。		
		5週	ソフトボール(ルールの確認と守備練習)		ソフトボールのルールを理解する。 ソフトボールの守備位置を理解し、ボールのキャッチからスローイングが正確にできる。		
		6週	ソフトボール(ゲームの実践①)		ソフトボールのルールを理解し、ゲームができる。		
		7週	ソフトボール(ゲームの実践②)		ソフトボールのルールを理解し、ゲームができる。		
		8週	ソフトボール(ゲームの実践③)		ソフトボールのルールを理解し、ゲームができる。		
	2ndQ	9週	ソフトボール(ゲームの実践④)		ソフトボールのルールを理解し、ゲームができる。		
		10週	ソフトボール(ゲームの実践⑤)		ソフトボールのルールを理解し、ゲームができる。		
		11週	ソフトボール(ゲームの実践⑥)		ソフトボールのルールを理解し、ゲームができる。		
		12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。		

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	バスケットボール(基礎技術、3on3)、持久走(練習)	ディフェンスにカットされないように正確なパスが出せる。
		2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。
		3週	バスケットボール(基礎技術、3on3)	ディフェンスのプレッシャーがある中でシュートを打てる。
		4週	バスケットボール(ゲーム①)	基本ルールを理解して安全にゲームを実行できる。
		5週	バスケットボール(ゲーム②)	ポジションの種類と役割の概要を理解できる。
		6週	バスケットボール(ゲーム③)	ディフェンスの種類を理解し、チームメイトと協力してゲームを実行できる。
		7週	バスケットボール(ゲーム④)	チームメイトと協力して、ゲームの流れの中でディフェンス方法を選択して実行できる。
		8週	バスケットボール(ゲーム⑤)	チームメイトと協力して、ゲームの流れの中でディフェンス方法を選択して実行できる。
	4thQ	9週	バスケットボール(ゲーム⑥)	チームメイトと協力して、ゲームの流れの中でディフェンス方法を選択して実行できる。
		10週	バスケットボール(ゲーム⑦)	チームメイトと協力して、ゲームの流れの中でディフェンス方法を選択して実行できる。
		11週	バスケットボール(ゲーム⑧)	チームメイトと協力して、ゲームの流れの中でディフェンス方法を選択して実行できる。
		12週	保健(ウェイトコントロール)	身体組成を理解し、体脂肪率の計算ができる。
		13週	保健(意志決定・行動選択、欲求と適応機制)	PDSサイクルおよび欲求の種類について説明できる。
		14週	保健(ストレス、自己実現)	ストレスへの対処法を説明できる。また自らの自己実現について文章にまとめることができる。
		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	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。	2	
				合意形成のために会話を成立させることができる。	2	
				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。	2	
	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。	2	
				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。	2	
				目標の実現に向けて計画ができる。	2	
				目標の実現に向けて自らを律して行動できる。	2	
				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。	2	
				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。	2	
				チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。	2	
				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。	2	
				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。	2	
				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。	2	
				リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。	2	
				適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。	2	
				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	2	
				法令やルールを遵守した行動をとれる。	2	

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