

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                  |  |                                                                                           |        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
| 鳥羽商船高等専門学校                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 開講年度 | 平成31年度 (2019年度)                                                                  |  | 授業科目                                                                                      | 保健体育 2 |  |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                  |  |                                                                                           |        |  |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                | 0019                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      | 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                                                                                                                                                                                                                | 電子機械工学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | 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                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                                                                  |  |                                                                                           |        |  |
| 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。<br>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。<br>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。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。バドミントン及びサッカー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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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。<br>・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)                                                                      |  | 昨年度の記録を上回る。                                                                               |        |  |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2週   | 体力テスト(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⑤)                                                                 |  | 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。                                                                |        |  |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11週  | バドミントン(ダブルスゲーム⑥)                                                                 |  | 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。                                                                |        |  |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12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)                                                                 |  | サイド・バイ・サイド・フォーメーションを実行できる。                                                                |        |  |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14週  | バドミントン(ダブルスゲーム⑨)                                                                 |  | 。トップ・アンド・バック・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て                                                                 |        |  |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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。<br>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。<br>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（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。                            |
|  |      | 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  | 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。                      |
|  | 4thQ | 9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。                          |
|  |      | 10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。                           |
|  |      | 11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。                          |
|  |      | 12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。         |
|  |      | 13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。                          |
|  |      | 14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。                          |
|  |      | 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。                                        | 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

|         | 試験  | 実技   | 出欠・態度 | 合計 |
|---------|-----|------|-------|----|
| 総合評価割合  | 0   | 0    | 50    | 50 |
| 分野横断的能力 | 7.5 | 42.5 | 50    | 50 |