

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                         |                                                                                      |         |                                                                                               |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 鳥羽商船高等専門学校                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 開講年度 | 平成30年度 (2018年度)         |                                                                                      | 授業科目    | 保健体育 3                                                                                        |  |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                         |                                                                                      |         |                                                                                               |  |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                                    | 0145                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |                         | 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                                                                                                                                                                                                                    | 電子機械工学科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                         | 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 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。<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、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。<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。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。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、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、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。<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つておくこと。 |      |                         |                                                                                      |         |                                                                                               |  |
| 授業計画                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                         |                                                                                      |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 週    | 授業内容                    | 週ごとの到達目標                                                                             |         |                                                                                               |  |
| 前期                                                                                                                                                                                                                      | 1stQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1週   | 体力テスト (屋内種目)            | 昨年度の記録を上回る。                                                                          |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2週   | 体力テスト(屋外種目)             | 昨年度の記録を上回る。                                                                          |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3週   | ソフトボール (ピッチングとルール確認)    | 下手投げでコントロールよく投げることができる。                                                              |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4週   | ソフトボール (バッティングとゲームの行い方) | 投球に対して確実にミートできる。                                                                     |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5週   | ソフトボール (ゲームの実践①)        | ルールを確認しながらゲームを進めることができる。                                                             |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6週   | ソフトボール (ゲームの実践②)        | 試合の中で捕球・送球が正確にできる。<br>試合の中でミートよくバッティングができる。                                          |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7週   | ソフトボール (ゲームの実践③)        | 試合の中で捕球・送球が正確にできる。<br>試合の中でミートよくバッティングができる。                                          |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8週   | ソフトボール (ゲームの実践④)        | 試合の中で捕球・送球が正確にできる。<br>試合の中でミートよくバッティングができる。                                          |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 9週   | ソフトボール (ゲームの実践⑤)        | 試合の中で捕球・送球が正確にできる。<br>試合の中でミートよくバッティングができる。                                          |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10週  | ソフトボール (ゲームの実践⑥)        | 試合の中で捕球・送球が正確にできる。<br>試合の中でミートよくバッティングができる。                                          |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11週  | 種目選択                    | 種目を選択して、仲間と協力しながらゲームができる。                                                            |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12週  | 種目選択                    | 種目を選択して、仲間と協力しながらゲームができる。                                                            |         |                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13週  | 種目選択                    | 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  | 種目選択                    | 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  |                         |                                                                                      |         |                                                                                               |  |

|    |      |     |                      |                                          |
|----|------|-----|----------------------|------------------------------------------|
| 後期 | 3rdQ | 1週  | バスケットボール(基礎技術、3on3)  | 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  | 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。              |
|    |      | 3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。                    |
|    |      | 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  | 保健(意志決定・行動選択)        | PDSサイクルについて説明できる。                        |
|    |      | 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  | 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。      |
|    | 4thQ | 9週  | 保健(欲求と適応機制)          | 欲求の種類について説明できる。                          |
|    |      | 10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。 |
|    |      | 11週 | 保健(ストレス)             | ストレスへの対処法を説明できる。                         |
|    |      | 12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。 |
|    |      | 13週 | 保健(自己実現)             | 自らの自己実現について文章にまとめることができる。                |
|    |      | 14週 | 保健(復習)               | 各項目の要点を理解し、試験勉強を実行できる。                   |
|    |      | 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     |     |

### 評価割合

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