鳥羽商船高等専門学校	開講年度	平成27年度 (2015年度)	授業科目	保健･体育

科目基礎情報

科目番号	0177	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	前期:2 後期: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。
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、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。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。ソフトボール及びバスケットボール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、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。 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、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。 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。 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。 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。 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。 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)	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	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。
		8週	バスケットボール(ゲーム④)	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。
		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。
		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

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