

鳥羽商船高等専門学校		開講年度	令和04年度 (2022年度)		授業科目	スポーツ健康学実習 1	
科目基礎情報							
科目番号		24108		科目区分		一般 / 選択	
授業形態		講義		単位の種別と単位数		履修単位: 1	
開設学科		情報機械システム工学科		対象学年		4	
開設期		通年		週時間数		1	
教科書/教材							
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、各種のスポーツを仲間と協力して実行し、生涯にわたってスポーツを楽しむ姿勢を身につけることができる。							
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。各種のスポーツのゲームを、楽しみながらも仲間と協力しつつ勝利を目指して実施できる。		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。各種のスポーツのゲームを、仲間と協力して楽しく実施できる。		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、各種のスポーツのゲームを主体的に仲間と協力して実施できない。	
学科の到達目標項目との関係							
教育方法等							
概要		体育実技を行う。 その内容としては、基礎体力の維持増進を図るとともに、仲間と協力して各種のスポーツのゲームや記録測定を行う。					
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。					
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。 ・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					
		3週	体力テスト(屋外種目②)		昨年度の記録を上回る。		
		4週					
		5週	体力テスト(屋内種目)		昨年度の記録を上回る。		
		6週					
		7週	体力テスト(屋外種目)・球技・walkingから選択		前回の記録を上回る。		
		8週					
	2ndQ	9週	体力テスト(屋内種目)又は球技を選択球技		前回の記録を上回る。		
		10週					
		11週	球技 (数種目から選択)		仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。		
		12週					
		13週	球技 (数種目から選択)		仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。		
		14週					
		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	球技 (数種目から選択)		仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。		
		2週					
		3週	球技 (数種目から選択)		仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。		
		4週					

		5週	球技（数種目から選択）	仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。
		6週		
		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		
	4thQ	9週	球技（数種目から選択）	仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。
		10週		
		11週	球技（数種目から選択）	仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。
		12週		
		13週	球技（数種目から選択）	仲間と協力してゲームの運営を行い、楽しむことができる。
		14週		
		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					
		出欠・態度	実技	合計	
総合評価割合		50	50	100	
分野横断的能力		50	50	100	