

舞鶴工業高等専門学校		開講年度	平成30年度 (2018年度)		授業科目	保健体育Ⅰ（女子）	
科目基礎情報							
科目番号	0132			科目区分	一般 / 必修		
授業形態	授業			単位の種別と単位数	履修単位: 2		
開設学科	一般科目			対象学年	1		
開設期	通年			週時間数	2		
教科書/教材	教科書 和唐正勝他著「現代保健体育」/ 教材 近畿地区高等専門学校体育研究会編「保健体育概論（改訂増補版）」						
担当教員	秋原 悠						
到達目標							
1.積極的に運動し、運動を楽しみ、協力や責任を果すことができる。 2.課題の解決を目指し、活動を工夫できる。 3.運動技術を理解し、運動技能を高めることができる。 4.技術・健康・体力に関する事項を理解し、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	積極的に運動し、運動を楽しみ、協力や責任を果すことができる。			運動し、運動を楽しみ、協力や責任を果すことができる。		運動し、運動を楽しみ、協力や責任を果すことができない。	
評価項目2	積極的に課題の解決を目指し、活動を工夫できる。			課題の解決を目指し、活動を工夫できる。		課題の解決を目指し、活動を工夫できない。	
評価項目3	積極的に運動技術を理解し、運動技能を高めることができる。			運動技術を理解し、運動技能を高めることができる。		運動技術を理解し、運動技能を高めることができない。	
評価項目4	十分に技術・健康・体力に関する事項を理解し、身につけることができる。			技術・健康・体力に関する事項を理解し、身につけることができる。		技術・健康・体力に関する事項を理解し、身につけることができない。	
学科の到達目標項目との関係							
学習・教育到達度目標 (E)							
教育方法等							
概要	健康・安全や運動についての理解と運動の合理的・計画的な実践を通して、生涯にわたる豊かなスポーツライフを維持する資質や能力を育てると共に、明るく豊かで活力のある生活を営む態度を育てることを目的とする。						
授業の進め方・方法	授業内容については天候等により順序変更を行う。体調の変化について自己管理すると同時に、担当教員に報告し、健康および安全に留意して授業に参加する。						
注意点	【評価方法】1.関心・意欲・態度、2.思考・判断、3.運動の技能、4.知識・理解、の4つの観点から、実技点75%および理論試験（後期期末試験）25%の比率で評価する。 【連絡先】内線電話：8910(小野)、8915(木村) e-mail：ono@maizuru-ct.ac.jp または k.kimura@maizuru-ct.ac.jp						
授業計画							
		週	授業内容		週ごとの到達目標		
前期	1stQ	1週	シラバス内容の説明、オリエンテーション、体カトレーニング		到達目標1～3：シラバスおよび授業実施の方法について理解する。トレーニング方法の理解と実践ができる。		
		2週	陸上競技（短距離：50m走）練習及び記録測定		到達目標1～3：スタート技術と記録測定方法の理解と実践ができる。		
		3週	陸上競技（4種競技：100m走、走幅跳び、ボール投げ、1000m走）練習及び記録測定		到達目標1～3：4種競技の理解と実践ができる。		
		4週	陸上競技（短距離4×100mリレー）練習及び記録測定		到達目標1～3：バトンパス技術の理解と実践ができる。		
		5週	ソフトボール 基本技術の習得		到達目標1～3：基本技術の習得し、ゲームで発揮する。		
		6週	ソフトボール ゲーム技術の習得		到達目標1～3：基本技術の習得し、ゲームで発揮する。		
		7週	ソフトボール ゲーム		到達目標1～3：基本技術の習得し、ゲームで発揮する。		
		8週	レポート（スポーツの科学）		到達目標4：昨今の知見に基づいたスポーツ科学について説明ができる。		
	2ndQ	9週	水泳（水慣れおよび各種泳法）		到達目標1～3：プール利用の決まりと安全管理を理解する。		
		10週	水泳 基礎1（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、潜水の泳法練習）		到達目標1～3：各泳法の技術の理解と実践ができる。		
		11週	水泳 基礎2（プルブイ・ビート板による基礎泳法技術の習得と25m泳）		到達目標1～3：各泳法のより高い技術を習得する。		
		12週	水泳 基礎3（基礎泳法の定着、長距離泳175m）		到達目標1～3：長距離泳を積極的に実践する。		
		13週	水泳 基礎4（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、潜水、25m自由形）		到達目標1～3：積極的に実践する。		
		14週	水泳 短距離泳およびテスト種目の練習（潜水、長距離泳、短距離泳）		到達目標1～3：習得した技術を発揮できる。		
		15週	水泳 テスト（潜水、長距離泳、短距離泳）		到達目標1～3：習得した技術を発揮できる。		
		16週					
後期	3rdQ	1週	シラバス内容の説明、陸上競技 跳躍：走高跳び、長距離：持久走		到達目標1～3：持久走の生理学的理解と安全管理を理解する。高跳びの跳躍法の特徴と技術を理解し実践する。		

		2週	陸上競技 跳躍：走高跳び, 長距離：持久走	到達目標1～3：持久走の積極的な実践。安全な跳躍と技術の発揮
		3週	陸上競技 持久走・野外走（6km）	到達目標1～3：積極的に持久能力の向上を養う
		4週	陸上競技 持久走・野外走（6km）	到達目標1～3：積極的に持久能力の向上を養う
		5週	バスケットボールとソフトバレーボール 基本技術の習得	到達目標1～3：基本技術を理解し、習得する。
		6週	バスケットボールとソフトバレーボール ゲーム技術の習得	到達目標1～3：ゲームを楽しみ、より高度なゲーム展開を目指す。
		7週	バスケットボールとソフトバレーボール ゲーム	到達目標1～3：ゲームを楽しみ、より高度なゲーム展開を目指す。
		8週	レポート（スポーツの科学）	到達目標4：昨今の知見に基づいたスポーツ科学について説明ができる。
	4thQ	9週	バドミントン 基本技術の習得, シングルスゲームのルール	到達目標1～3：基本技術を向上させ、ルールについて理解する。
		10週	保健体育理論 「心身の成熟と思春期の性」	到達目標4：思春期の性の特徴と性機能について説明できる。
		11週	バドミントン ハーフコートシングルスゲーム	到達目標1～3：基本技術を向上させ、ゲームに生かす。
		12週	保健体育理論 「健康と生活習慣」	到達目標4：健康について関心を持ち、生活習慣について考えることができる。
		13週	バドミントン ゲーム技術の習得, ダブルスゲームのルール	到達目標1～3：ゲームを楽しみ、より高度なゲーム展開を目指す。
		14週	保健体育理論 「受精・妊娠・出産と育児」	到達目標4：受精・妊娠・出産と育児について理解する。
		15週	バドミントンダブルスゲーム	到達目標1～3：ゲームを楽しみ、より高度なゲーム展開を目指す。
		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	レポート	平常点	合計	
総合評価割合	25	5	70	100	
配点	25	5	70	100	