

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                      |  |                                   |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------|--|-----------------------------------|-------|--|
| 舞鶴工業高等専門学校                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 開講年度 | 令和02年度 (2020年度)                                      |  | 授業科目                              | 保健体育Ⅱ |  |
| 科目基礎情報                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                                      |  |                                   |       |  |
| 科目番号                                                                                                                              | 0135                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      | 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                                                 |  | 2                                 |       |  |
| 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」(大修館)/ 教材 近畿地区高等専門学校体育研究会編「保健体育概論(改訂新版)」(晃洋書房)                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |                                                      |  |                                   |       |  |
| 担当教員                                                                                                                              | 木村 健二,石角 政訓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                      |  |                                   |       |  |
| 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。<br>2 課題の解決を目指し, 活動を工夫できる。<br>3 運動技術を理解し, 運動技能を高めることができる。<br>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                                                                                                                         | 【授業方法】<br>・毎回の授業は実技を中心に行う。<br>・授業内容については天候等により順序変更を行う。<br>・体調の変化について自己管理すると同時に, 体調不良の場合は担当教員に報告すること。健康および安全に留意して授業に参加すること。<br><br>【学習方法】<br>・レポートについては授業中に詳細を説明する。                                                                                                                                                                          |      |                                                      |  |                                   |       |  |
| 注意点                                                                                                                               | 【成績の評価方法・評価基準】<br>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, 実技参加態度点70%, レポート5%および50分の理論試験(後期期末試験) 25%の比率で評価する。<br><br>【備考】<br>運動着・ジャージ, 運動にふさわしいシューズを着用すること。<br><br>【教員の連絡先】<br>研究室 B棟3階 小野 (B-302)<br>研究室 A棟2階 木村 (A-207)<br>内線電話 8910(小野)、8915(木村)<br>e-mail: onoアットマークmaizuru-ct.ac.jp (小野) , k.kimuraアットマークmaizuru-ct.ac.jp (木村) |      |                                                      |  |                                   |       |  |
| 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, 体カトレニング                        |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2週   | サッカー 基本技術の習得                                         |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3週   | サッカー 基本技術の発展                                         |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4週   | サッカー 基本技術とミニゲーム                                      |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5週   | サッカー ゲーム技術・戦術の習得                                     |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6週   | サッカー 個人技テスト(リフティング、ドリブルシュート)                         |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7週   | サッカー ゲームテスト(ゲーム戦術テスト)                                |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8週   | レポート(スポーツの科学)                                        |  | 4                                 |       |  |
|                                                                                                                                   | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 9週   | 水泳 オリエンテーションと水慣れ                                     |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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)               |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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)                   |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12週  | 水泳 基礎3(基礎泳法の定着, 長距離泳175m)                            |  | 1, 2, 3                           |       |  |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13週  | 水泳 テスト種目の練習(クロール, 平泳ぎ, 背泳ぎ, バタフライ, 潜水, 25m自由形, 150泳) |  | 1, 2, 3                           |       |  |

|    |      |     |                                  |         |
|----|------|-----|----------------------------------|---------|
| 後期 |      | 14週 | 水泳 テスト（潜水, 各種泳法）                 | 1, 2, 3 |
|    |      | 15週 | 水泳 テスト（長距離泳）                     | 1, 2, 3 |
|    |      | 16週 |                                  |         |
|    | 3rdQ | 1週  | シラバス内容の説明, バスケットボール基本技術の習得       | 1, 2, 3 |
|    |      | 2週  | 長距離：持久走, バスケットボール ゲームと基本技術       | 1, 2, 3 |
|    |      | 3週  | 長距離：持久走, バスケットボール ゲーム技術・戦術の習得    | 1, 2, 3 |
|    |      | 4週  | 長距離：持久走テスト, バスケットボール ゲーム技術・戦術の習得 | 1, 2, 3 |
|    |      | 5週  | バスケットボール テスト（基本技術テスト）            | 1, 2, 3 |
|    |      | 6週  | バスケットボール テスト（ゲーム戦術テスト）           | 1, 2, 3 |
|    |      | 7週  | バドミントン（基本技術の習得, ダブルスゲーム法）        | 1, 2, 3 |
|    |      | 8週  | バドミントン（基本技術の習得, ダブルスゲーム法）        | 1, 2, 3 |
|    | 4thQ | 9週  | バドミントン（基本技術の習得, ゲーム法）            | 1, 2, 3 |
|    |      | 10週 | 保健体育理論 感染症                       | 4       |
|    |      | 11週 | バドミントン（基本技術の習得, ダブルスゲーム）         | 1, 2, 3 |
|    |      | 12週 | 保健体育理論 生活習慣病と体脂肪                 | 4       |
|    |      | 13週 | バドミントン（リーグ戦ゲーム）                  | 1, 2, 3 |
|    |      | 14週 | 保健体育理論 体力の要素とトレーニング              | 4       |
|    |      | 15週 | バドミントン（リーグ戦ゲーム）                  | 1, 2, 3 |
|    |      | 16週 | （15週の後に関末試験を実施）<br>関末試験返却・到達度確認  |         |

#### 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 | 25 | 0    | 0         | 70    | 0       | 5   | 100 |
| 基礎的能力  | 25 | 0    | 0         | 70    | 0       | 5   | 100 |