

舞鶴工業高等専門学校		開講年度	平成29年度 (2017年度)	授業科目	保健体育Ⅱ (女子)
科目基礎情報					
科目番号	0160		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	和唐正勝他著「現代保健体育」 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	安岡 由紀乃				
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					
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、体カトレニング	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	体カトレニング	各種体操、ストレッチおよび体カトレニングの方法についての理解と実践ができる。	
		3週	陸上競技 (短距離：100m走) 練習及び記録測定	スタート技術と記録測定方法の理解と実践ができる。	
		4週	陸上競技 (短距離 4×100mリレー、4×400mリレー) 練習及び記録測定	バトンパス技術の理解と実践ができる。	
		5週	陸上競技 (跳躍：走り幅跳び) 練習、(長距離：1500m走) 記録測定	跳躍技術の理解と習得、長距離記録への積極的な実践ができる。	
		6週	陸上競技 (跳躍：走り幅跳び) 記録測定	記録測定法の理解と跳躍技術の習得する。	
		7週	陸上競技予備	雨天時にはソフトバレーボール (基本的な技術習得とゲーム)	
		8週	レポート (スポーツの科学)	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 (オリエンテーション、プール清掃および水慣れ)	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)	各泳法の技術の理解と実践ができる。	
		11週	水泳 基礎2 (ブルブイ・ビート板による基礎泳法技術の習得と25m泳)	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)	長距離泳を積極的に実践する。	
		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、100泳)	積極的に実践する。	
		14週	水泳 テスト	習得した技術を発揮できる。	
		15週	ソフトバレーボール	基本技術の習得し、ゲームで発揮する。	
		16週			
後期	3rdQ	1週	陸上競技 持久走及び走り高跳び (ハサミ跳び、ベリーロール)	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 持久走及び走り高跳び (記録測定)	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)	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)	積極的に持久能力の向上を養う	
		5週	陸上競技 駅伝	積極的に持久能力の向上を養う	
		6週	ソフトバレーボール	ゲームを楽しみ、より高度なゲーム展開を目指す。	

4thQ	7週	バドミントン（基本技術の習得，ゲーム法）	基本技術を理解し、習得する。
	8週		
	9週	バドミントン（基本技術の習得，ゲーム法）	基本技術を向上させる。
	10週	保健体育理論 「薬物依存、喫煙・飲酒と健康」	薬物、喫煙・飲酒の健康問題を説明できる。
	11週	バドミントン（基本技術の習得、シングルスゲーム）	基本技術を向上させ、ゲームに生かす。
	12週	保健体育理論 「スポーツトレーニング」	スポーツトレーニングの種類と目的、方法を説明できる。
	13週	バドミントン（ハーフコート・シングルスゲーム）	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 「思春期の性，男と女の性」	思春期の性の特徴と性機能について説明できる。
	15週	バドミントン（ハーフコート・シングルスゲーム）	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	