

|  |  |  |  |   |         |  |
|--|--|--|--|---|---------|--|
| 松江工業高等専門学校   |  | 開講年度   | 令和06年度 (2024年度)  | 授業科目  | 保健・体育 4 |  |
| 科目基礎情報   |  |  |  |   |         |  |
| 科目番号   | 0033   |  | 科目区分   | 一般 / 必履修  |         |  |
| 授業形態   | 授業   |  | 単位の種別と単位数  | 履修単位: 1   |         |  |
| 開設学科   | 人文科学科・数理科学科  |  | 対象学年   | 2   |         |  |
| 開設期  | 後期   |  | 週時間数   | 2   |         |  |
| 教科書/教材   |  |  |  |   |         |  |
| 担当教員   | 森田 正利  |  |  |   |         |  |
| 到達目標   |  |  |  |   |         |  |
| 【体育】<br>1) ロードレース、バスケットボールを通して特に健康体力に直結する有酸素持久力を高める<br>2) 集団スポーツの実践をとおして、単に技能の向上だけではなく協調性や計画性などの社会性を育てる<br>3) ニュースポーツ（アルティメット）において未知の種目にも積極的にチャレンジする意欲と姿勢を育む |  |  |  |   |         |  |
| ループリック   |  |  |  |   |         |  |
|  | 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  | 状況を判断し、積極的に準備や運動課題の解決に取り組むことができる。  | 準備や運動課題の解決に進んで取り組むことができる                         | 指示が出されても準備や運動課題を解決しようとしなない                             |   |         |  |
| 評価項目2  | 他者の意見を尊重しつつ、各種課題の解決方法を提案しながら、全体の方向性を調整できる  | 課題の解決方法や方向性に関して発信しつつ、他者の意見との共通点や相違点を見つけていることができる | 他者の意見を尊重することができず、自己都合で勝手な行動をとる                         |   |         |  |
| 評価項目3  | 全体を活気付ける言動により、多様な能力や意欲を持つ集団の一体感を高めることができる  | 他のメンバーと協力しながら、目標達成に向かって活動を進めることができる              | 他社とか関わらず、運動に参加しなかったり、単独プレーしかできない。                      |   |         |  |
| 学科の到達目標項目との関係  |  |  |  |   |         |  |
| 学習・教育到達度目標 G5<br>全学科共通 G5  |  |  |  |   |         |  |
| 教育方法等  |  |  |  |   |         |  |
| 概要   | 保健体育4の目標は、身体・健康に対する知識や運動技能・体力を高め、運動を楽しむ態度を養う。それとともに生涯体育への知識を深め、運動の実践習慣を身につける。<br><br>【体育】<br>校内の運動施設を利用した実技とする。指導者による一斉授業形態及び、グループ制による自主活動形態をとる。内容は長距離走（ロード走）、アルティメット、バスケットボール。長距離走は4回実施後に、ロードレース形式のタイムトライアルを行う。前半にアルティメットを連続して実施（雨天時は体育館を活用）し、後半にバスケットボールを連続して実施する。                   |  |  |   |         |  |
| 授業の進め方・方法  | 体育実技においては、運動技能、出席、取組態度などを合わせて評価するが、特に出席状況と取組態度については重要視する。原則として欠課については2点、見学については1点の減点をする。原則として出席時数が2/3に満たない者は、成績審査の対象から外す。<br>長距離走（ロード走）：授業の参加状況、各回の記録、タイムトライアル結果を評価対象。設定された時間内にゴールできない場合は後日に再測定を行う。<br>体育実技では男女が同じチームとなって練習やゲームを行う。その際に他者を尊重した行動をとることを原則とする。以上を総合的に評価して50点以上を合格とする。    |  |  |   |         |  |
| 注意点  | <ul style="list-style-type: none"> <li>履修条件は保健体育1、2、3の単位取得者を原則とする。</li> <li>学校指定の体操服を着用し、上履き、下履きをきちんと使い分ける。</li> <li>規則的な生活を心がけ、食生活、睡眠に留意し、良いコンディションで授業に参加する。</li> <li>授業中は豊富な運動量がとれるように努力する。</li> <li>医師の診断等により運動が制限される場合には、体育主任の判断により別の課題（レポート提出等）を与え、その実施内容により評価することがある。</li> </ul> |  |  |   |         |  |
| 授業の属性・履修上の区分   |  |  |  |   |         |  |
| <input type="checkbox"/> アクティブラーニング  |  | <input type="checkbox"/> ICT 利用                  |  | <input type="checkbox"/> 遠隔授業対応                               |         |  |
| <input type="checkbox"/> 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   |   |         |  |
| 後期   | 3rdQ   | 1週   | 長距離走： 男子4.3Km,女子3.8Km<br>アルティメット：基礎練習（パス、キャッチ）         | 昨年の記録を参考に余裕あるペース設定で走る。ディスクの特性を理解して、パスを投げる・キャッチすることができる        |         |  |
|  |  | 2週   | 長距離走： 男子4.3Km,女子3.8Km<br>アルティメット：基礎練習（パス&ゴー、ディフェンス）1対1 | 今年の目標設定をして、ペースを守って走る。ディスクの投げ方（3種類）、移動してパス&守備ができる。             |         |  |
|  |  | 3週   | 長距離走： 男子4.3Km,女子3.8Km<br>アルティメット：基礎練習（ロングパス）スキルテスト     | 前回のタイムを参考に目標タイムで走る努力をする。10m以上のロングパスが投げられる。                    |         |  |
|  |  | 4週   | 長距離走： 男子4.3Km,女子3.8Km<br>アルティメット：チームでの試しのゲーム           | 前3回のタイムを参考に目標タイムで走る努力をする。ルールを理解し相互審判が出来る。ゲームを楽しむ。             |         |  |
|  |  | 5週   | ロードレース（タイムトライアル）<br>ロードレース：男子7.6Km, 女子6.1Km            | コンディションを整え、授業に臨む。練習タイムの結果からゴールタイムを算出し、目標タイムを達成することへの喜びを身につける。 |         |  |
|  |  | 6週   | アルティメット：ゲームを想定したチーム練習およびゲーム①（リーグ戦）                     | チームでの役割を理解し、作戦をチームメイトで共有し、ゲームを楽しむことができる。ルールを理解し、相互審判ができる。     |         |  |

|      |     |   |   |
|------|-----|---|---|
| 4thQ | 7週  | アルティメット：ゲームを想定したチーム練習およびゲーム②（リーグ戦）  | チームでの役割を理解し、作戦をチームメイトで共有し、ゲームを楽しむことができる。ルールを理解し、相互審判ができる。                       |
|      | 8週  | アルティメット：ゲームを想定したチーム練習およびゲーム③（リーグ戦）  | チームでの役割を理解し、作戦をチームメイトで共有し、ゲームを楽しむことができる。ルールを理解し、相互審判ができる。                       |
|      | 9週  | バスケットボール：個人スキルテスト①，基礎技能（ドリブル～ランニングシュート），3対3（ミニゲーム）                                  | 個人スキルテストより自分のシュート力を把握する。チームでの役割を理解し、実行する能力をみにつけることができる。                         |
|      | 10週 | バスケットボール：基礎技能（ドリブル～ランニングシュート，ジャンプシュート），マンツーマンディフェンスの練習，試しのゲーム                       | ルールを理解し，自主的にゲームを進行できる。チームでの役割を理解し，実行する能力をみにつけることができる。                           |
|      | 11週 | バスケットボール：基礎技能（ドリブル～ランニングシュート，ジャンプシュート），マンツーマンディフェンスの練習，ハーフコート練習（アウトナンバー），ゲーム①（リーグ戦） | ルールを理解し，自主的にゲームを進行できる。チームでの役割を理解し，実行する能力をみにつけることができる。                           |
|      | 12週 | バスケットボール：基礎技能（ドリブル～ランニングシュート，ジャンプシュート），ゾーンディフェンスの練習，チーム練習①，ゲーム②（リーグ戦）               | ルールを理解し，自主的にゲームを進行できる。臨機応変に戦術を考える能力を身につけることができる。チームでの役割を理解し，実行する能力をみにつけることができる。 |
|      | 13週 | バスケットボール：基礎技能（ドリブル～ランニングシュート，ジャンプシュート），ゾーンディフェンスの練習，チーム練習②，ゲーム③（リーグ戦）               | ルールを理解し，自主的にゲームを進行できる。臨機応変に戦術を考える能力を身につけることができる。チームでの役割を理解し，実行する能力をみにつけることができる。 |
|      | 14週 | バスケットボール：基礎技能（ドリブル～ランニングシュート，ジャンプシュート），個人スキルテスト②，ゲーム④（リーグ戦）                         | ルールを理解し，自主的にゲームを進行できる。臨機応変に戦術を考える能力を身につけることができる。チームでの役割を理解し，実行する能力をみにつけることができる。 |
|      | 15週 | バスケットボール：基礎技能（ドリブル～ランニングシュート，ジャンプシュート），各種ディフェンスの練習，チーム練習③，ゲーム③（リーグ戦）                | ルールを理解し，自主的にゲームを進行できる。臨機応変に戦術を考える能力を身につけることができる。チームでの役割を理解し，実行する能力をみにつけることができる。 |
| 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   | 実技        | 合計    |     |
| 総合評価割合 |    | 0    | 100       | 100   |     |
| 基礎的能力  |    | 0    | 100       | 100   |     |
| 専門的能力  |    | 0    | 0         | 0     |     |