

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| 広島商船高等専門学校                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                         | 開講年度 | 平成29年度 (2017年度)     |                                              | 授業科目                                                                                                                       | 保健体育 I                                         |  |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 科目番号                                                                                                                                                                                                    | 0029                                                                                                                                                                                    |      |                     | 科目区分                                         | 一般 / 必修                                                                                                                    |                                                |  |
| 授業形態                                                                                                                                                                                                    | 講義                                                                                                                                                                                      |      |                     | 単位の種別と単位数                                    | 履修単位: 2                                                                                                                    |                                                |  |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                    | 一般教科                                                                                                                                                                                    |      |                     | 対象学年                                         | 1                                                                                                                          |                                                |  |
| 開設期                                                                                                                                                                                                     | 通年                                                                                                                                                                                      |      |                     | 週時間数                                         | 2                                                                                                                          |                                                |  |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                  | 最新高等保健体育                                                                                                                                                                                |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                    | 柴山 慧                                                                                                                                                                                    |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 1 自分や周囲の心身の健康・安全について理解し、ひとりひとりが主体的に授業におけるルールを意識して実行できる。<br>2 保健分野の内容について正しい知識を習得し、それに基づいて自分の考えを表明できる。<br>3 ボール運動(球技)では基本的な個人技能を習得する。<br>4 水泳ではクロールと平泳ぎの泳法を習得する。<br>5 ダンスではダンスコンテストを通じて、自分たちの感情を身体で表現する。 |                                                                                                                                                                                         |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 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                                                                                                                                                                                                   | 自分や周囲の心身の健康・安全、授業のルールについて、自主的に率先して理解や判断のもと適切な行動ができる。                                                                                                                                    |      |                     | 指示があった自分や周囲の心身の健康・安全、授業のルールについて理解し適切な行動ができる。 |                                                                                                                            | 指示があった自分や周囲の心身の健康・安全、授業のルールについて理解して適切な行動ができない。 |  |
| 評価項目2                                                                                                                                                                                                   | 保健分野の内容について正しい知識を習得し、それに基づいて自分の考えを表明できる。                                                                                                                                                |      |                     | 保健分野の内容について正しい知識を習得している。                     |                                                                                                                            | 保健分野の内容について正しい知識を習得していない。                      |  |
| 評価項目3                                                                                                                                                                                                   | パス、ドリブルなどのボールを所持したときの技能だけでなく、スペースについての理解などオフザボールの動きについても習得している。                                                                                                                         |      |                     | パス、ドリブルなどのボールを所持したときの適切な技能を習得している。           |                                                                                                                            | パス、ドリブルなどのボールを所持したときの適切な技能を習得していない。            |  |
| 評価項目4                                                                                                                                                                                                   | クロールと平泳ぎに必要な技能を習得しているだけでなく、その技術を周囲に対して教授することができる。                                                                                                                                       |      |                     | クロールと平泳ぎに必要な技能を習得している。                       |                                                                                                                            | クロールと平泳ぎに必要な技能を習得していない。                        |  |
| 評価項目5                                                                                                                                                                                                   | ダンスに必要な技能の習得し、自分の感情を身体で表現するだけでなく、それを周囲に対して教授することができる。                                                                                                                                   |      |                     | ダンスに必要な技能の習得し、自分の感情を身体で表現することができる。           |                                                                                                                            | ダンスに必要な技能の習得し、自分の感情を身体で表現することができない。            |  |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 概要                                                                                                                                                                                                      | (1)体育の学習を通じて、運動やスポーツをすることの楽しさを体験し、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する心身を醸成する。<br>(2)(1)のために必要な豊かな心、生きる力および規範意識の重要性について理解しながら、主体的、計画的に自身の健康と体力向上を考えて実行できる授業を展開する。<br>評価については、体育内容で70%、保健内容で30%の割合とする。 |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                                                                               | 通常の授業はグラウンドや体育館などの体育施設で実技を行なう。準備運動やストレッチング、トレーニングを実施し、個人の体力や技能の向上を図るとともに、ゲーム中での技術や判断、戦術理解などの総合的な能力を体得する。天候や施設などの状況により、シラバスどおりには実施できない場合がある。                                             |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 注意点                                                                                                                                                                                                     | (1) 授業時の服装は、本校指定の体操服に限る。<br>(2) 安全への配慮を考慮して、当然のことながら装飾品を外し、爪を切るなど自己安全管理を求める。<br>(3) シラバスの項目・内容を確認して、ルール等を事前に予習しておく。                                                                     |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
| 授業計画                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         |      |                     |                                              |                                                                                                                            |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 週    | 授業内容                |                                              | 週ごとの到達目標                                                                                                                   |                                                |  |
| 前期                                                                                                                                                                                                      | 1stQ                                                                                                                                                                                    | 1週   | オリエンテーション           |                                              | 授業内容について理解している。                                                                                                            |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 2週   | アライメント調査と新体力テスト屋内種目 |                                              | アライメント調査の目的と必要性について理解している。<br>体力テストの意義や必要性について理解している。<br>体力テストの各調査項目について適切な実施方法を実行している。<br>体力テストの結果をもとに、自分の私生活へ反映することができる。 |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 3週   | 新体力テスト屋外種目          |                                              | 体力テストの意義や必要性について理解している。<br>体力テストの各調査項目について適切な実施方法を実行している。<br>体力テストの結果をもとに、自分の私生活へ反映することができる。                               |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 4週   | ハンドボール              |                                              | ハンドボールの基本用語やルールについて理解している。                                                                                                 |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 5週   | ハンドボール              |                                              | ゲーム中に適切なパスやドリブルを選択している。                                                                                                    |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 6週   | ハンドボール              |                                              | ゲーム中に有効なスペースを見つけて利用することができる。                                                                                               |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 7週   | ハンドボール              |                                              | ゲーム中に有効なスペースを見つけて利用することができる。                                                                                               |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 8週   | 保健：妊娠と出産            |                                              | 妊娠や出産についての正しい知識を理解したうえで、自分の意見を表明できる。                                                                                       |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         | 2ndQ                                                                                                                                                                                    | 9週   | プール                 |                                              | クロールについて効率的なフォームで最低25メートル泳ぐことができる。                                                                                         |                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         | 10週  | プール                 |                                              | 平泳ぎについて効率的なフォームで最低25メートル泳ぐことができる。                                                                                          |                                                |  |

|    |      |      |            |                                           |                                             |
|----|------|------|------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 後期 |      | 11週  | プール        | 平泳ぎについて効率的なフォームで最低25メートル泳ぐことができる。         |                                             |
|    |      | 12週  | マリンスポーツ    | クルージングではマリンスポーツの楽しさに触れ、学校周辺の自然や産業について理解する |                                             |
|    |      | 13週  | 保健：救急救命講習  | 救急救命講習についての正しい知識を理解したうえで、必要な実技を習得している。    |                                             |
|    |      | 14週  | 前期末試験      |                                           |                                             |
|    |      | 15週  | 前期末試験返却・解説 |                                           |                                             |
|    |      | 16週  | フライングディスク  | アルティメットの基本用語やルールについて理解している。               |                                             |
|    | 3rdQ | 1週   | フライングディスク  | ゲーム中に適切なパスを選択している。                        |                                             |
|    |      | 2週   | フライングディスク  | ゲーム中に有効なスペースを見つけて利用することができる。              |                                             |
|    |      | 3週   | フライングディスク  | ゲーム中に有効なスペースを見つけて利用することができる。              |                                             |
|    |      | 4週   | 保健：喫煙と健康   | 喫煙についての正しい知識を理解したうえで、自分の意見を表明できる。         |                                             |
|    |      | 5週   | ダンス        | ダンスに必要な技能を習得しようとしている。                     |                                             |
|    |      | 6週   | ダンス        | )グループで協力して1つのダンスを作ることができる。                |                                             |
|    |      | 7週   | ダンス        | 自分たちの感情をダンスを通じて表現することができる。                |                                             |
|    |      | 8週   | ダンス        | 自分たちの感情をダンスを通じて表現することができる。                |                                             |
|    |      | 4thQ | 9週         | こころの健康                                    | こころの健康についての正しい知識を理解したうえで、自分の私生活へ実践しようとしている。 |
|    |      |      | 10週        | インディアカ                                    | インディアカの基本用語やルールについて理解している。                  |
|    |      |      | 11週        | インディアカ                                    | ゲーム中に適切なプレーを選択している。                         |
|    |      |      | 12週        | インディアカ                                    | ゲーム中にアタックを打って得点を決めることができる。                  |
|    |      |      | 13週        | インディアカ                                    | ゲーム中にアタックを打って得点を決めることができる。                  |
|    |      |      | 14週        | 学年末試験                                     |                                             |
|    |      |      | 15週        | 学年末試験返却・解説                                |                                             |
|    |      |      | 16週        |                                           |                                             |

| 評価割合   |    |         |    |     |     |
|--------|----|---------|----|-----|-----|
|        | 試験 | レポート・課題 | 実技 | その他 | 合計  |
| 総合評価割合 | 70 | 30      | 70 | 30  | 200 |
| 体育内容   | 0  | 0       | 70 | 30  | 100 |
| 保健内容   | 70 | 30      | 0  | 0   | 100 |