

大島商船高等専門学校		開講年度	令和05年度 (2023年度)		授業科目	保健体育
科目基礎情報						
科目番号	0004		科目区分	一般 / 必修		
授業形態	実技		単位の種別と単位数	履修単位: 2		
開設学科	商船学科		対象学年	1		
開設期	通年		週時間数	2		
教科書/教材	「現代高等保健体育改訂版」大修館書店 / プリント					
担当教員	吉積 侑莉					
到達目標						
(1) 自己の体力レベルを知り、身体や健康に関心を持つことができる。 (2) 心肺蘇生法の手法を理解し、人命救助に積極的に関わる意識を養う。 (3) 長距離を自己に適したペースで走り切る持久力を養うとともに、記録向上に向けて努力することができる。 (4) サッカー・バレーボールの基本技能を習得し、ゲームの中で実践することができる。 (5) 保健分野の講義において健康・安全に関する知識を深め、生涯にわたって心身ともに豊かな生活を営む態度を養う。						
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	体力テストA・B判定		体力テストC・D判定		体力テストE判定	
評価項目2	心肺蘇生法を設定された時間内で的確に実践できる		心肺蘇生法を正しく実践できる		心肺蘇生法を正しく実践できない	
評価項目4	持久走評価点の平均が8点以上		持久走評価点の平均が5～6点		持久走評価点の平均が1点以下	
評価項目5	各種スポーツのルールを理解できる。基本技能を習得し、ゲームの中で実践することができる。		各種スポーツのルールを理解できる。基本技能を習得できる。		各種スポーツのルールが理解できない。基本技能が習得できない。	
評価項目6	健康・安全に関する正しい知識を身につける。生涯にわたって健康の保持増進や適切な社会環境づくりに向けて積極的に関わる態度を身につける。		健康・安全に関する正しい知識を身につける。健康の保持増進や適切な社会環境づくりに向けて関わる態度を身につける。		健康・安全に関して正しく理解できない。健康の保持増進や適切な社会環境づくりに向けて関わる態度を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						
本校 (1)-b						
教育方法等						
概要	実技：生涯にわたりスポーツに関わるできるよう様々な種目について学習する。 保健：個人および社会生活における健康・安全について理解を深め、課題の解決に向けて適切に思考・判断する力を養う。					
授業の進め方・方法	実技：基本技能の手法や手順を教示し、技能習得の練習を行う。理解を深めるために資料を配布することもある。 保健：講義形式を基本とする。教科書や配布資料を用いる。期末にレポートを課す、または確認テストを行う。					
注意点	学校指定の体操服、体育館シューズで授業を受けること。 屋外では運動に適したシューズを履くこと。 見学時は体操服で見学すること。 ドクターストップによる見学は診断書を提出すること。 水泳・持久走の出席状況によっては、レポート課題を課すことがある。 授業中は、時計を含むアクセサリ類の着用を禁ずる。 髪が長い場合は、結ぶこと（性別問わず）。 追認試験は実施しない。					
授業の属性・履修上の区分						
☐ アクティブラーニング		☐ ICT 利用		☐ 遠隔授業対応		☐ 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	
前期	1stQ	1週	オリエンテーション		授業の進め方、評価方法および注意事項を理解できる。	
		2週	新体力テスト ①屋外種目		50m走・立幅跳・ハンドボール投げの測定	
		3週	" ②屋内種目		握力・長座体前屈・反復横とび・上体起こしの測定	
		4週	" ③屋内種目		20mシャトルラン・背筋力・立位体前屈の測定	
		5週	保 健 (実 技)	①心肺蘇生法について	心肺蘇生法を学ぶ意義を理解できる。手法と手順を理解できる。	
		6週	"	②心肺蘇生法の実践	心肺蘇生法を人体モデルを用いて実践できる。	
		7週	"	③テスト	心肺蘇生法を人体モデルを用いて実践できる。	
		8週	保 健 (座 学)	①健康の考え方と成り立ち	健康問題や社会変化による、健康のとらえ方や健康問題への対策のあり方について理解できる。	
	2ndQ	9週	"	②私たちの健康のすがた	わが国の健康水準の変化とその背景や現在の健康問題について理解できる。	
		10週	"	③生活習慣病の予防と回復	生活習慣病及びがんの種類と要因について理解できる。	
		11週	ニュースポーツ	①ユニバーサル（フロア）ホッケー	ユニバーサル（フロア）ホッケーのルールを理解できる。	
		12週	"	②ユニバーサル（フロア）ホッケー	ルールを理解し、基本的なゲームができる。	
		13週	"	③キンボール	キンボールのルールを理解できる。	
		14週	"	④キンボール	ルールを理解し、基本的なゲームができる。	
		15週	"	⑤キンボール	ルールを理解し、基本的なゲームができる。	
		16週				

後期	3rdQ	1週	サ ッ カ ー ①個人的技能	インサイドパスができる。トラップができる。リフティング練習。
		2週	" ②個人的技能	インステップキックができる。素早いドリブルができる。リフティング練習。
		3週	" ③ゲーム（リーグ戦）	ルールを理解し、基本的なゲーム（フットサル形式）ができる。
		4週	" ④ゲーム（リーグ戦）	ルールを理解し、基本的なゲーム（フットサル形式）ができる。
		5週	" ⑤実技テスト	リフティング、ドリブル
		6週	保 健 （座 学） ④喫煙・飲酒・薬物乱用と健康	喫煙・飲酒が健康や社会に及ぼす影響や薬物の乱用が心身に及ぼす害と社会的な悪影響について理解できる。
		7週	長 距 離 走 ①校外ロード走	ロード走（男子6．5 km、女子5．5 km）のタイム計測
		8週	" ②校外ロード走	ロード走（男子6．5 km、女子5．5 km）のタイム計測
	4thQ	9週	" ③校外ロード走	ロード走（男子6．5 km、女子5．5 km）のタイム計測
		10週	バレーボール ①個人的技能	オーバーハンドパス、アンダーハンドパスができる。
		11週	" ②個人的技能	サーブ、スパイクが打てる。
		12週	" ③ゲーム	ルールを理解し（ローテーションなど）、基本的なゲームができる。
		13週	" ④ゲーム	ルールを理解し（ローテーションなど）、基本的なゲームができる。
		14週	" ⑤実技テスト	オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ
		15週	保 健 （座 学） ⑤思春期と健康、性感染症と予防	性情報に関する正しい知識と、責任ある行動選択のために異性を尊重する態度を身につける。
		16週		

評価割合

	実技	保健	出席	態度	合計
総合評価割合	35	15	40	10	100
基礎的能力	35	15	40	10	100
専門的能力	0	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0	0