

|   |  |   |  |                                 |   |  |
|---|--|---|--|---------------------------------|---|--|
| 大島商船高等専門学校  |  | 開講年度  | 令和04年度 (2022年度)  | 授業科目                            | 保健体育  |  |
| 科目基礎情報  |  |   |  |                                 |   |  |
| 科目番号  | 0020   | 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  | 2  |                                 |   |  |
| 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   |   |  |                                 |   |  |
| 担当教員  | 吉積 侑莉  |   |  |                                 |   |  |
| 到達目標  |  |   |  |                                 |   |  |
| (1) 自分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。<br>(2) AEDを使用した心肺蘇生法を習得し、普通救命講習を修了する。<br>(3) 水泳(クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ)の基本技能を習得する。<br>(4) 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。<br>(5) ソフトボール・バスケット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。<br>(6) 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   | 体カテストA・B判定   | 体カテストC・D判定  | 体カテストE判定   |                                 |   |  |
| 評価項目2   | AEDを使用した心肺蘇生法を習得し、普通救命講習を修了する。   | AEDの使用法を理解し、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3   | クロール・平泳ぎは50mを、バタフライ・背泳ぎは25mを正しく泳ぐことができる。タイム計測での4種目平均が8点以上。   | クロール・平泳ぎは50mを、バタフライ・背泳ぎは25mを正しく泳ぐことができる。                | クロール・平泳ぎは50mを、バタフライ・背泳ぎは25mを泳げない。                            |                                 |   |  |
| 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ことができるような様々な種目について学習する。<br>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。<br>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。<br>屋外では運動に適したシューズを履くこと。<br>見学時は体操服で見学すること。<br>ドクターストップによる見学は診断書を提出すること。<br>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。<br>授業中は、時計を含むアクセサリー類の着用を禁ずる。<br>追認試験は実施しない。 |   |  |                                 |   |  |
| 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                        |   |  |
| 前期  | 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   | 新体カテスト 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   | ①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。                             |  |
|   | 6週   | "   | ②普通救命講習  |                                 | 消防署による普通救命講習を修了する。                                |  |
|   | 7週   | "   | ③普通救命講習  |                                 | 消防署による普通救命講習を修了する。                                |  |
|   | 8週   | 水 泳   | ①基本技能、クロール、平泳ぎ   |                                 | 安全に留意して水泳ができる。クロールで50mを泳ぐことができる。平泳ぎで50mを泳ぐことができる。 |  |
|   | 2ndQ   | 9週  | " ②バタフライ   |                                 | バタフライの泳法を理解し、実践できる。                               |  |
|   |  | 10週   | " ③バタフライ・背泳ぎ   |                                 | バタフライで25mを泳ぐことができる。背泳ぎの泳法を理解し、実践できる。              |  |
|   |  | 11週   | " ④背泳ぎ   |                                 | 背泳ぎで25mを泳ぐことができる。                                 |  |
|   |  | 12週   | " ⑤テスト   |                                 | タイム計測 (平泳ぎ50m、バタフライ25m)                           |  |
|   |  | 13週   | " ⑥テスト   |                                 | タイム計測 (クロール50m、背泳ぎ25m)                            |  |

|     |      |             |                            |   |
|-----|------|-------------|----------------------------|---|
| 後期  |      | 14週         | 海洋体験実習                     | 必要最低限の海洋知識や危機管理について理解できる。<br>水辺の救助法を体験し、容易なものについて実践できる。 |
|     |      | 15週         | 保 健 心の健康と自己実現              | 心身相関のしくみを理解し、欲求やストレスへの適切な対処や自己実現に向けた努力の重要性を説明することができる。  |
|     |      | 16週         |                            |   |
|     | 3rdQ | 1週          | ソフトボール ①個人的技能              | 塁間でのキャッチボールができる。ゴロ捕球ができる。<br>フィールディング練習。                |
|     |      | 2週          | " ②個人的技能                   | 投手が投げたボールをミートして力強い打球が打てる。<br>正確な送球ができる。フィールディング練習。      |
|     |      | 3週          | " ③ゲーム                     | ルールを理解し、安全に留意しながら基本的なゲームができる。                           |
|     |      | 4週          | " ④ゲーム                     | チーム内で作戦について相談するなど、協力してゲームを進めることができる。                    |
|     |      | 5週          | " ⑤実技テスト                   | フィールディング  |
|     |      | 6週          | 保 健 加齢と健康                  | 年齢の変化にともなう健康問題について理解できる。                                |
|     |      | 7週          | 持 久 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                           |
|     | 4thQ | 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                           |
|     |      | 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         | バスケットボール ①個人的技能            | 正確なパスができる。素早いドリブルができる。<br>フリースローを決めることができる。             |
|     |      | 11週         | " ②個人的技能                   | レイアップシュートができる。<br>フリースロー、レイアップシュート練習。                   |
|     |      | 12週         | " ③ゲーム（リーグ戦）               | ルールを理解し（ダブルドリブル、トラベリングなど）、基本的なゲームができる。                  |
|     |      | 13週         | " ④ゲーム（リーグ戦）               | ルールを理解し、基本的なゲームができる。                                    |
| 14週 |      | " ⑤実技テスト    | フリースロー、レイアップシュート           |   |
| 15週 |      | 保 健 大気汚染と健康 | 健康に関連する環境問題やその関係について理解できる。 |   |
| 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   |