

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                                         |                                 |                                                              |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 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                                                                                                                                                                                                                                           | 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) 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>(4) 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>(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                                                                                                                                                                                                                                          | 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の使用方法を理解し、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ができるよう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類の着用を禁ずる。<br>髪が長い場合は、結ぶこと（性別問わず）。<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                                                                                                                                                                                                                                             | 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                                            |                                 | 5 0 m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                                                 |                                 | 2 0 m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                              | 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  | 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<br>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<br>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 (座 学) ④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  | 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<br>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<br>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<br>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)<br>、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 (座 学) ⑤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<br>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   |