

大島商船高等専門学校		開講年度	平成30年度 (2018年度)		授業科目	保健体育
科目基礎情報						
科目番号	0032		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	〔教科書〕なし／〔教材〕「心肺蘇生法教本」、自作プリント					
担当教員	北 哲也					
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。 (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。 (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。 (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。 (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。						
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3	クロール・平泳ぎは5 0 mを、バタフライ・背泳ぎは2 5 mを正しく泳ぐことができる。タイム計測での2 種目平均が8 点以上。		クロール・平泳ぎは5 0 mを、バタフライ・背泳ぎは2 5 mを正しく泳ぐことができる。		クロール・平泳ぎは5 0 mを、バタフライ・背泳ぎは2 5 m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。	
学科の到達目標項目との関係						
本校 (1)-b						
教育方法等						
概要	生涯にわたりスポーツに関われるよう様々な種目について学習する					
授業の進め方・方法	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印刷物を配布することもある。					
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。 追認試験は実施しない。					
授業計画						
		週	授業内容		週ごとの到達目標	
前期	1stQ	1週	身体測定、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 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	" ④普通救命講習		まとめ	
	2ndQ	9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。飛び込みによるスタートができる。クロールで5 0 mを泳ぐことができる。平泳ぎ5 0 mを泳ぐことができる。	
		10週	" ②バタフライ		バタフライの泳法を理解し、実践できる。	
		11週	" ③バタフライ・背泳ぎ		バタフライで2 5 mを泳ぐことができる。背泳ぎの泳法を理解し、実践できる。	
		12週	" ④背泳ぎ		背泳ぎで2 5 mを泳ぐことができる。	
		13週	" ⑤テスト		タイム計測 (平泳ぎ5 0 m、バタフライ2 5 m)	
		14週	" ⑥テスト		タイム計測 (クロール5 0 m、背泳ぎ2 5 m)	
		15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。 水辺の救助法を体験し、容易なものについて実践できる。	
		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。 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。 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	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。
		5週	" ⑤実技テスト	フィールドイング
		6週	持 久 走 ①校外ロード走	ロード走（男子7. 7 km、女子6. 6 km）のタイム計測
		7週	" ②校外ロード走	ロード走（男子7. 7 km、女子6. 6 km）のタイム計測
		8週	" ③校外ロード走	ロード走（男子7. 7 km、女子6. 6 km）のタイム計測
	4thQ	9週	" ④校外ロード走	ロード走（男子7. 7 km、女子6. 6 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。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。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
		15週	" ⑥実技テスト	レイアップシュート
		16週	学年末試験	

評価割合				
	実技	出席	態度	合計
総合評価割合	40	40	20	100
基礎的能力	40	40	20	100
専門的能力	0	0	0	0
分野横断的能力	0	0	0	0