

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	0034		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	〔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) 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) 水泳（クロール・平泳ぎ）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) 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。						
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3	クロール50m・平泳ぎ50m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50m・平泳ぎ50mを正しく泳ぐことができる。		クロール50mを泳げない。平泳ぎ50m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						
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		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まとめ		
		8週	"	④テスト		
	2ndQ	9週	水 泳	①基本技能	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。	
		10週	"	②クロール	クロールの泳法を理解し、実践できる。クロールで50mを泳ぐことができる。クイックターンができる。	
		11週	"	③平泳ぎ	平泳ぎの泳法を理解し、実践できる。平泳ぎで50mを泳ぐことができる。	
		12週	"	④平泳ぎ	平泳ぎのターンができる。平泳ぎで50mを泳ぐことができる。	
		13週	"	⑤テスト	タイム計測（クロール50m）	
		14週	"	⑥テスト	タイム計測（平泳ぎ50m）	
		15週	"	⑦着衣泳・救助法	水辺の事故に備えた水難救助法を理解し、容易なものについて実践できる。	
		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、シュート	

		6週	持 久 走 ①校外ロード走	ロード走（男子7．7 k m、女子6．6 k m）のタイム計測
		7週	" ②校外ロード走	ロード走（男子7．7 k m、女子6．6 k m）のタイム計測
		8週	" ③校外ロード走	ロード走（男子7．7 k m、女子6．6 k m）のタイム計測
	4thQ	9週	" ④校外ロード走	ロード走（男子7．7 k m、女子6．6 k m）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	サーブが正確に打てる。
		12週	" ③個人的技能	スパイクが打てる。
		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
		15週	" ⑥実技テスト	サーブ
		16週		

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