

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |      |                                        |              |                                         |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------|------|
| 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                                                                                                                                                                                              | 0035                                                                          |      | 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                                   | 5            |                                         |      |
| 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                                                                                                                                                                                              | 平畑 幸作                                                                         |      |                                        |              |                                         |      |
| 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を使った心肺蘇生法を習得し、人命救助に積極的に関わる意識を養う。<br>(3) 水泳（平泳ぎ・クロール・背泳ぎ・バタフライ）の基本的技能を習得する。<br>(4) 校内マラソン大会に備え完走できる持久力を養う。<br>(5) ラケットスポーツ種目の基本的技能を習得しスポーツを通じた社交性を培う。 |                                                                               |      |                                        |              |                                         |      |
| 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を使った心肺蘇生法を状況に応じて的確に実践できる                                                   |      | AEDを使った心肺蘇生法を正しく実践できる                  |              | AEDを使った心肺蘇生法を正しく実践できない                  |      |
| 評価項目3                                                                                                                                                                                             | タイムトライアルでの4種目の平均が8点以上                                                         |      | 平泳ぎ・クロールは50m、背泳ぎ・バタフライは25mを正しく泳ぐことができる |              | 平泳ぎ・クロールは50m、背泳ぎ・バタフライは25m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6～5点                         |              | 持久走評価点の平均が3点以下                          |      |
| 評価項目5                                                                                                                                                                                             | 習得した技術を使いペアとの協調してゲームを進行できる                                                    |      | ルールを正しく理解しスムーズにゲームを進行できる               |              | ルールを正しく理解しておらずゲームが進行できない                |      |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                                                                     |                                                                               |      |                                        |              |                                         |      |
| 本校 (1)-a                                                                                                                                                                                          |                                                                               |      |                                        |              |                                         |      |
| 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                                                                                                                                                                                         | 基本技術の手法や手順を教示し、基本技術習得の練習を行う。理解を深めるために印刷物を配布する。                                |      |                                        |              |                                         |      |
| 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。見学时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。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                         |              | 身体測定の実施、授業概要及び評価方法を理解する                 |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 2週   | 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心肺蘇生法の実践    | 映像を使って学習しCPRの手法と手順を再確認し実施できる            |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 6週   | "                                      | ②心肺蘇生法の実践    | AEDを使ったCPR手法と手順を再確認し実施できる               |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 7週   | "                                      | ③まとめト        | AEDを含むCPRの手法と手順を理解し、確実に実施できる            |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 8週   | "                                      | ④実技テスト       |                                         |      |
|                                                                                                                                                                                                   | 2ndQ                                                                          | 9週   | 水 泳                                    | ①個人的技能       | 飛び込みができる、平泳ぎ・クロールのターンができる               |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 10週  | "                                      | ②個人的技能       | 平泳ぎ・クロールの泳法を理解し実践できる                    |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 11週  | "                                      | ③個人的技能       | 背泳ぎ・バタフライの泳法を理解し実践できる                   |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 12週  | "                                      | ④個人的技能       | 個人メドレーを泳ぐことができる                         |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 13週  | "                                      | ⑤実技テスト       | タイムトライアル（平泳ぎ50m・バタフライ25m）               |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 14週  | "                                      | ⑥実技テスト       | タイムトライアル（クロール50m・背泳ぎ25m）                |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 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実践できる                 |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 16週  |                                        |              |                                         |      |
| 後期                                                                                                                                                                                                | 3rdQ                                                                          | 1週   | テ ニ ス                                  | ①個人的技能       | ラケットワークで道具に慣れ、ラケットコントロールを理解する           |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 2週   | "                                      | ②個人的技能       | ストロークの技術を習得しラリーを続けることができる               |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 3週   | "                                      | ③個人的         | サーブの技術を習得しサービスコートにコントロールできる             |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 4週   | "                                      | ④ゲーム実践       | ゲーム（ダブルス）で動きと試合方法を理解する                  |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 5週   | "                                      | ⑤ゲーム実践・実技テスト | 実技テスト（ストローク）                            |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 6週   | "                                      | ⑥ゲーム実践・実技テスト | 実技テスト（サーブ）                              |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 7週   | 持 久 走                                  | ①校外ロード走      | 校内マラソン大会に備えたロード走（男子7.7km、女子6.6km）のタイム計測 |      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                               | 8週   | 持 久 走                                  | ②校外ロード走      | 校内マラソン大会に備えたロード走（男子7.7km、女子6.6km）のタイム計測 |      |
|                                                                                                                                                                                                   | 4thQ                                                                          | 9週   | 持 久 走                                  | ③校外ロード走      | 校内マラソン大会に備えたロード走（男子7.7km、女子6.6km）のタイム計測 |      |

|         |     |            |                                         |     |
|---------|-----|------------|-----------------------------------------|-----|
|         | 10週 | 〃 ④校外ロード走  | 校内マラソン大会に備えたロード走（男子7.7km、女子6.6km）のタイム計測 |     |
|         | 11週 | 卓 球 ①個人的技能 | ラケットワークで道具に慣れ、ラケットコントロールを理解する           |     |
|         | 12週 | 〃 ②個人的技能   | カットの技術を習得しラリーを続けることができる                 |     |
|         | 13週 | 〃 ③個人的技能   | ドライブの技術を習得しラリーを続けることができる                |     |
|         | 14週 | 〃 ④ゲーム実践   | ゲーム（ダブルス）で動きと試合方法を理解する                  |     |
|         | 15週 | 〃 ⑤実技テスト   | 実技テスト（フォアハンド・バックハンドのラリー）                |     |
|         | 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   |