

大島商船高等専門学校		開講年度	令和02年度 (2020年度)		授業科目	保健体育
科目基礎情報						
科目番号	0147		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	3		
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	幸田 三広					
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。 (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。 (4) 設定された距離を走り、スピードをもって完走できる持久力を養う。 (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1点以下	
評価項目5	習得した技術を使いペアと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						
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。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	オリエンテーション		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		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		AEDを含むCPRの手法と手順を実施できる	
	2ndQ	9週	水 泳 ①個人的技能		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校内トラック走		ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		8週	" ②校外ロード走		ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
	4thQ	9週	" ③校外ロード走		ロード走（男子6.5km、女子5.5km）のタイム計測	
		10週	バドミントン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	
		11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	

		12週	③個人的技能	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
		13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
		14週	⑤ゲーム実践・実技テスト	実技テスト（ストローク）
		15週	⑥ゲーム実践・実技テスト	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