

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|
| 高知工業高等専門学校                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              | 開講年度                            | 令和04年度 (2022年度)                |                                 | 授業科目                                                                                                                 | 保健・体育III                                |  |
| 科目基礎情報                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 科目番号                                                                                          | 0005                                                                                                                                                                                                                                         |                                 | 科目区分                           |                                 | 一般 / 必修                                                                                                              |                                         |  |
| 授業形態                                                                                          | 実習                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | 単位の種別と単位数                      |                                 | 履修単位: 2                                                                                                              |                                         |  |
| 開設学科                                                                                          | 総合科学科                                                                                                                                                                                                                                        |                                 | 対象学年                           |                                 | 3                                                                                                                    |                                         |  |
| 開設期                                                                                           | 通年                                                                                                                                                                                                                                           |                                 | 週時間数                           |                                 | 2                                                                                                                    |                                         |  |
| 教科書/教材                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 担当教員                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 到達目標                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 【到達目標】<br>技術、練習方法、ルール審判方法について種目別の学習資料を参考に学習し、運動の特性を理解させ、各自が課題を持って練習計画を立て実践することにより、自己学習能力を高める。 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 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                                                                                         | 遅刻、欠席、見学をすることなく、全体の中心となり積極的に授業に取り組む。                                                                                                                                                                                                         |                                 | 遅刻、欠席、見学をすることなく、授業に取り組む。       |                                 | 遅刻、欠席、見学が多く、授業に参加をしない。                                                                                               |                                         |  |
| 評価項目2                                                                                         | 技術が標準的なレベルに到達し、ゲームに活かすことができ、仲間に教える事ができる。                                                                                                                                                                                                     |                                 | 技術が標準的なレベルに到達し、ゲームに活かすことができる。  |                                 | 技術が標準的なレベルに到達できるように練習に取り組まない。                                                                                        |                                         |  |
| 評価項目3                                                                                         | グループ活動時に決められた練習、課題に取り組み、プラス仲間に指示を出したりアイデアを出すことができる。                                                                                                                                                                                          |                                 | グループ活動時に、決められた練習、課題に取り組む事ができる。 |                                 | グループ活動時に参加をしない。                                                                                                      |                                         |  |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 教育方法等                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 概要                                                                                            | 選択①、選択②：バレーボール、バスケットボール、サッカー、ソフトボール、卓球の中から1種目を選択する。選択③：バレーボール、バスケットボール、サッカー、卓球の中から1種目を選択する。（並行して持久走を行う）生涯にわたってスポーツを計画的・継続的に楽しみ、スポーツを生活の重要な内容として取り入れていくために、個人の興味・関心や能力・適性などに基づき、種目を選択する。自主的な運動の実践により、健康でスポーツを楽しむことの出来る能力、仲間と協力しリーダー力を身に付けさせる。 |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 授業の進め方・方法                                                                                     | 各種目、基本的な技術や練習方法を伝え、個々もしくはグループで仲間と協力しながら練習に取り組み、ゲームを展開していく。ルールなどについてはプリントなどを配布したり、DVDを見せることにより、理解できるようにさせる。                                                                                                                                   |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 注意点                                                                                           | 教材毎にスキルテスト及び記録測定を実施し、評価する。実技の成績を50%、平素の学習状況等を50%の割合で総合的に評価する。学期毎の評価は中間と期末の各期間の評価の平均、学年の評価は前学期と後学期の評価の平均とする。なお、通年科目における後学期中間の評価は前学期中間、前学期末、後学期中間の各期間の評価の平均とする。                                                                                |                                 |                                |                                 |                                                                                                                      |                                         |  |
| 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[1]                   |                                 | 授業の流れ、要点を理解できる。                                                                                                      |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 2週                              | 選択種目①[2-4]                     |                                 | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。                                                                          |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 3週                              | 選択種目①[2-4]                     |                                 | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。                                                                          |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 4週                              | 選択種目①[2-4]                     |                                 | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。                                                                          |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 5週                              | スポーツテスト（外種目）                   |                                 | 自己の体力水準を把握でき、仲間と協力して測定ができる。                                                                                          |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 6週                              | スポーツテスト（内種目）                   |                                 | 自己の体力水準を把握でき、仲間と協力して測定ができる。                                                                                          |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 7週                              | 選択種目①[7-11]                    |                                 | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                                                            |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 8週                              | 選択種目①[7-11]                    |                                 | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                                                            |                                         |  |
|                                                                                               | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                         | 9週                              | 選択種目①[7-11]                    |                                 | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                                                            |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 10週                             | 選択種目①[7-11]                    |                                 | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                                                            |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 11週                             | 選択種目①[7-11]                    |                                 | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                                                            |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 12週                             | 水泳（3泳法の練習）[12-13]              |                                 | クロール・・・水面で肘を高く上げることができ、呼吸をうまくすることができる。<br>平泳ぎ・・・キックと手のかきのリズムをつかむことができる。<br>背泳ぎ・・・小指から入水することができ、規則正しい呼吸ができる。          |                                         |  |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | 13週                             | 水泳（3泳法の練習）[12-13]              |                                 | クロール・・・水面で肘を高く上げることができ、呼吸をうまくすることができる。<br>平泳ぎ・・・キックと手のかきのリズムをつかむことができる。伸びる事ができる。<br>背泳ぎ・・・小指から入水することができ、規則正しい呼吸ができる。 |                                         |  |

|    |      |     |                      |                                                                          |
|----|------|-----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 後期 |      | 14週 | 水泳（タイム測定）[14-15]     | 正しいフォームで、スピードのある泳ぎができる。                                                  |
|    |      | 15週 | 水泳（タイム測定）（遠泳）[14-15] | 仲間と励まし合いながら最後まで諦めず泳ぎ切ることができる。                                            |
|    |      | 16週 |                      |                                                                          |
|    | 3rdQ | 1週  | 選択種目②[16-19]         | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。                              |
|    |      | 2週  | 選択種目②[16-19]         | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。                              |
|    |      | 3週  | 選択種目②[16-19]         | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。                              |
|    |      | 4週  | 選択種目②[16-19]         | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。                              |
|    |      | 5週  | 選択種目②[20-23]         | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                |
|    |      | 6週  | 選択種目②[20-23]         | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                |
|    |      | 7週  | 選択種目②[20-23]         | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                |
|    |      | 8週  | 選択種目②[20-23]         | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                |
|    | 4thQ | 9週  | 選択種目③[24-26]         | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。                              |
|    |      | 10週 | 選択種目③[24-26]<br>長距離走 | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。<br>長距離走・・・自分のペースで走りきることができる。 |
|    |      | 11週 | 選択種目③[24-26]<br>長距離走 | 参考書、資料等で練習方法やポイントをつかみ、仲間と話し合いながら練習、ゲームができる。<br>長距離走・・・自分のペースで走りきることができる。 |
|    |      | 12週 | 選択種目③[27-30]<br>長距離走 | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。<br>長距離走・・・定められた距離を走りきることができる。  |
|    |      | 13週 | 選択種目③[27-30]<br>長距離走 | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。<br>長距離走・・・定められた距離を走りきることができる。  |
|    |      | 14週 | 選択種目③[27-30]<br>長距離走 | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。<br>長距離走・・・定められた距離を走りきることができる。  |
|    |      | 15週 | 選択種目③[27-30]         | 自ら率先し、練習方法を伝えたり、ゲームの流れや段取りなどを組み立てることができる。                                |
|    |      | 16週 |                      |                                                                          |

#### モデルコアカリキュラムの学習内容と到達目標

| 分類      |                 | 分野              | 学習内容            | 学習内容の到達目標                                              | 到達レベル | 授業週 |
|---------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------------|-------|-----|
| 分野横断的能力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 総合的な学習経験と創造的思考力 | 工学的な課題を論理的・合理的な方法で明確化できる。                              | 3     |     |
|         |                 |                 |                 | 公衆の健康、安全、文化、社会、環境への影響などの多様な観点から課題解決のために配慮すべきことを認識している。 | 3     |     |

#### 評価割合

|         | 試験 | 出席 | 相互評価 | 平素の学習状況 | ポートフォリオ | 合計  |
|---------|----|----|------|---------|---------|-----|
| 総合評価割合  | 50 | 30 | 0    | 20      | 0       | 100 |
| 基礎的能力   | 50 | 30 | 0    | 20      | 0       | 100 |
| 専門的能力   | 0  | 0  | 0    | 0       | 0       | 0   |
| 分野横断的能力 | 0  | 0  | 0    | 0       | 0       | 0   |