

|                                                                                         |                                   |                                                                                                                                                               |                                       |                                |                                                                                                                |                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--|
| 高知工業高等専門学校                                                                              |                                   | 開講年度                                                                                                                                                          | 平成28年度 (2016年度)                       |                                | 授業科目                                                                                                           | 保健・体育II                       |  |
| 科目基礎情報                                                                                  |                                   |                                                                                                                                                               |                                       |                                |                                                                                                                |                               |  |
| 科目番号                                                                                    | 1003                              |                                                                                                                                                               | 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                                  |                                | 2                                                                                                              |                               |  |
| 開設期                                                                                     | 通年                                |                                                                                                                                                               | 週時間数                                  |                                | 2                                                                                                              |                               |  |
| 教科書/教材                                                                                  | 参考書：「ステップアップ高校スポーツ2 0 1 3」（大修館書店） |                                                                                                                                                               |                                       |                                |                                                                                                                |                               |  |
| 担当教員                                                                                    | 福島 英倫,市村 梨乃,新田 忠彦                 |                                                                                                                                                               |                                       |                                |                                                                                                                |                               |  |
| 到達目標                                                                                    |                                   |                                                                                                                                                               |                                       |                                |                                                                                                                |                               |  |
| 【到達目標】<br>各スポーツにおいて、各自の技能やチームの力量に応じて作戦を立て、ゲームを展開できるようにする。ルールや審判法を理解し、公正な態度やマナーを身に付けさせる。 |                                   |                                                                                                                                                               |                                       |                                |                                                                                                                |                               |  |
| 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                                                                                      |                                   | バレーボール、ソフトボール、サッカー、バスケットボールの4種目の球技を主に行い、ゲームに必要な個人技能を修得させ、集団技能への発展を目指すと同時に協調性を養い、体力を高めると共に豊かな社会性を身につけさせ、健康の保持増進を図る。                                            |                                       |                                |                                                                                                                |                               |  |
| 授業の進め方・方法                                                                               |                                   | 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                                                                                                                                                            | バレーボール・ソフトボール（個人としての基本技術練習）[2-3]      |                                | バレーボール・・・オーバーハンド・アンダーハンド（直上）ができる。<br>サーブができる。<br>ソフトボール・・・ねらった相手のグローブに正確な送球ができる。                               |                               |  |
|                                                                                         |                                   | 3週                                                                                                                                                            | バレーボール・ソフトボール（個人としての基本技術練習）[2-3]      |                                | バレーボール・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパスができる。<br>強い打球のレシーブができる。<br>ソフトボール・・・ゴロの捕球と送球ができる。                                  |                               |  |
|                                                                                         |                                   | 4週                                                                                                                                                            | バレーボール・ソフトボール（集団としての基本技術練習）[4-5]      |                                | バレーボール・・・スパイクが打てる。<br>ラリーの続くゲームができる。<br>ソフトボール・・・フライの落下地点に入り確実な捕球ができる。                                         |                               |  |
|                                                                                         |                                   | 5週                                                                                                                                                            | バレーボール・ソフトボール（集団としての基本技術練習）[4-5]      |                                | バレーボール・・・仲間と協力してアイデアを出し練習ができる。<br>ラリーの続くゲームができる。<br>ソフトボール・・・フライの落下地点に入り確実な捕球ができる。<br>仲間と協力し、アイデアを出しながら練習ができる。 |                               |  |
|                                                                                         |                                   | 6週                                                                                                                                                            | スポーツテスト（握力、上体おこし、長座体前屈、反復横とび）[6]      |                                | 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                                                                                                                                                            | スポーツテスト（5 0 m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、持久走）[7] |                                | 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。                                                                                    |                               |  |
|                                                                                         |                                   | 8週                                                                                                                                                            | バレーボールゲーム・ソフトボールゲーム（リーグ戦）[8-10]       |                                | バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。<br>ソフトボール・・・安全を考慮してプレイしている。                                                          |                               |  |
|                                                                                         | 2ndQ                              | 9週                                                                                                                                                            | バレーボールゲーム・ソフトボールゲーム（リーグ戦）[8-10]       |                                | バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。<br>ソフトボール・・・集団技能を用いてゲームができる。                                                         |                               |  |
|                                                                                         |                                   | 10週                                                                                                                                                           | バレーボールゲーム・ソフトボールゲーム（リーグ戦）[8-10]       |                                | バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。<br>指示を出すことができる。<br>ソフトボール・・・集団技能を用いてゲームができる。                                         |                               |  |
|                                                                                         |                                   | 11週                                                                                                                                                           | 水泳（3泳法の練習）[11-12]                     |                                | 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。    |                               |  |

|    |      |     |                                                |                                                                                                                                                                        |
|----|------|-----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 後期 |      | 12週 | 水泳（3泳法の練習）[11-12]                              | 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。                                                   |
|    |      | 13週 | 水泳（タイム測定）[13]                                  | 正しいフォームで、スピードのある泳ぎができる。                                                                                                                                                |
|    |      | 14週 | 水泳（遠泳）[14]                                     | 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。                                                                                                                                          |
|    |      | 15週 | ソフトボール・バレーボール（個人としての基本技術練習）[15-16]             | バレーボール・・・オーバーハンド・アンダーハンド（直上）ができる。<br>サーブができる。<br>ソフトボール・・・ねらった相手のグローブに正確な送球ができる。                                                                                       |
|    |      | 16週 |                                                |                                                                                                                                                                        |
|    | 3rdQ | 1週  | ソフトボール・バレーボール（個人としての基本技術練習）[15-16]             | バレーボール・・・オーバーハンドパス・アンダーハンドパスができる。<br>強い打球のレシーブができる。<br>ソフトボール・・・ゴロの捕球と送球ができる。                                                                                          |
|    |      | 2週  | ソフトボール・バレーボール（集団としての基本技術練習）[17-18]             | バレーボール・・・スパイクが打てる。<br>ラリーの続くゲームができる。<br>ソフトボール・・・フライの落下地点に入り確実な捕球ができる。                                                                                                 |
|    |      | 3週  | ソフトボール・バレーボール（集団としての基本技術練習）[17-18]             | バレーボール・・・仲間と協力してアイデアを出し練習ができる。<br>ラリーの続くゲームができる。<br>ソフトボール・・・フライの落下地点に入り確実な捕球ができる。<br>仲間と協力し、アイデアを出しながら練習ができる。                                                         |
|    |      | 4週  | ソフトボールゲーム・バレーボールゲーム（リーグ戦）[19-22]               | バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。<br>ソフトボール・・・安全を考慮してプレイしている。                                                                                                                  |
|    |      | 5週  | ソフトボールゲーム・バレーボールゲーム（リーグ戦）[19-22]               | バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。<br>ソフトボール・・・集団技能を用いてゲームができる。                                                                                                                 |
|    |      | 6週  | ソフトボールゲーム・バレーボールゲーム（リーグ戦）[19-22]               | バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。<br>ソフトボール・・・集団技能を用いてゲームができる。                                                                                                                 |
|    |      | 7週  | ソフトボールゲーム・バレーボールゲーム（リーグ戦）[19-22]               | バレーボール・・・ラリーの中で、三段攻撃ができる。<br>指示を出すことができる。<br>ソフトボール・・・集団技能を用いてゲームができる。                                                                                                 |
|    |      | 8週  | サッカー・バスケットボール（個人としての基本技術練習）[23-24]             | バスケットボール・・・正確なパスができる。<br>セットシュート、レイアップシュートができる。<br>サッカー・・・インサイドキックができる。                                                                                                |
|    | 4thQ | 9週  | サッカー・バスケットボール（個人としての基本技術練習）[23-24]             | バスケットボール・・・素早いドリブルができる。セットシュート、レイアップシュートができる。<br>サッカー・・・インステップキックができる。                                                                                                 |
|    |      | 10週 | サッカー・バスケットボール（集団としての基本技術練習）[25-26] 長距離走[25-29] | バスケットボール・・・走りながらパスができる。<br>パスからのセットシュート・レイアップシュートができる。仲間と協力し、アイデアを出しながら練習ができる。<br>サッカー・・・止まっているパス相手に狙ってボールを蹴ることができる。仲間と協力しアイデアを出しながら練習ができる。<br>長距離走・・・自分のペースで走ることができる。 |
|    |      | 11週 | サッカー・バスケットボール（集団としての基本技術練習）[25-26] 長距離走[25-29] | バスケットボール・・・手元を見ずドリブルができる。<br>パスからのセットシュート・レイアップシュートができる。仲間と協力し、アイデアを出しながら練習ができる。<br>サッカー・・・パス相手の動きを見てボールを蹴ることができる。仲間と協力しアイデアを出しながら練習ができる。<br>長距離走・・・自分のペースで走ることができる。   |
|    |      | 12週 | サッカーゲーム・バスケットボールゲーム（リーグ戦）[27-30]長距離走[25-29]    | バスケットボール・・・自分からあいているスペースを見つけて動くことができる。試合の中でレイアップシュートができる。<br>サッカー・・・パスからシュートへの関係プレーができる。<br>長距離走・・・自分のペースで走ることができる。                                                    |
|    |      | 13週 | サッカーゲーム・バスケットボールゲーム（リーグ戦）[27-30]長距離走[25-29]    | バスケットボール・・・自分からあいているスペースを見つけて動くことができる。試合の中でレイアップシュートができる。<br>サッカー・・・パスからシュートへの関係プレーができる。<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 | サッカーゲーム・バスケットボールゲーム（リーグ戦）[27-30]長距離走[25-29]    | バスケットボール・・・集団技能を用いてゲームができる。<br>サッカー・・・集団技能を用いてゲームができる。<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 | サッカーゲーム・バスケットボールゲーム（リーグ戦） | バスケットボール・・・集団技能を用いてゲームができる。<br>サッカー・・・集団技能を用いてゲームができる。 |
|  |  | 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 | 汎用的技能       | 汎用的技能  | 汎用的技能  | 集団において、集団の意見を聞き、自分の意見も述べ、目的のために合意形成ができる。                                                                               | 3     |     |
|         |             |        |        | 目的達成のために、考えられる提案の中からベターなものを選び合意形成の上で実現していくことができ、さらに、合意形成のための支援ができる。                                                    | 3     |     |
|         |             |        |        | 現状と目標を把握し、その乖離の中に課題を見つけ、課題の因果関係や優先度を理解し、そこから主要な原因を見出そうと努力し、解決行動の提案をしようとしている。                                           | 3     |     |
|         |             |        |        | 現状と目標を把握し、その乖離の中に課題を見つけ、課題の因果関係や優先度を理解し、発見した課題について主要な原因を見出し、論理的に解決策を立案し、具体的な実行策を絞り込むことができる。                            | 3     |     |
|         | 態度・志向性(人間力) | 態度・志向性 | 態度・志向性 | 身内の中で、周囲の状況を改善すべく、自身の能力を発揮できる。                                                                                         | 3     |     |
|         |             |        |        | 集団の中で、自身の能力を発揮して、組織の勢いを向上できる。                                                                                          | 3     |     |
|         |             |        |        | 日常生活の時間管理、健康管理、金銭管理などができる。常に良い状態を維持するための努力を怠らない。                                                                       | 3     |     |
|         |             |        |        | ストレスやプレッシャーに対し、自分自身をよく知り、解決を試みる行動をとることができる。日常生活の管理ができるとともに、目標達成のために対処することができる。                                         | 3     |     |
|         |             |        |        | 学生であっても社会全体を構成している一員としての意識を持って、行動することができる。                                                                             | 3     |     |
|         |             |        |        | 市民として社会の一員であることを理解し、社会に大きなマイナス影響を及ぼす行為を戒める。人間性・教養、モラルなど、社会的・地球的観点から物事を考えることができる。                                       | 3     |     |
|         |             |        |        | チームワークの必要性・ルール・マナーを理解し、自分の感情の抑制、コントロールをし、他者の意見を尊重し、適切なコミュニケーションを持つとともに、当事者意識を持ち協調して共同作業・研究をすすめることができる。                 | 3     |     |
|         |             |        |        | 組織やチームの目標や役割を理解し、他者の意見を尊重しながら、適切なコミュニケーションを持つとともに、成果をあげるために役割を超えた行動をとるなど、柔軟性を持った行動をとることができる。                           | 3     |     |
|         |             |        |        | 先にたって行動の模範を示すことができる。口頭などで説明し、他者に対し適切な協調行動を促し、共同作業・研究をすすめることができる。                                                       | 3     |     |
|         |             |        |        | 目指すべき方向性を示し、先に立って行動の模範を示すことで他者に適切な協調行動を促し、共同作業・研究において、系統的に成果を生み出すことができる。リーダーシップを発揮するために、常に情報収集や相談を怠らず自身の判断力をも磨くことができる。 | 3     |     |

## 評価割合

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