| 久留米工業高等専門学校 | 開講年度 | 平成31年度 (2019年度) | 授業科目 | 保健体育3 |
|---|---|---|---|---|

## 科目基礎情報

| | | | |
|---|---|---|---|
| 科目番号 | 3M07 | 科目区分 | 一般 / 必修 |
| 授業形態 | 実験・実習 | 単位の種別と単位数 | 履修単位: 2 |
| 開設学科 | 材料システム工学科(2017年度以降入学生、但し、令和4年度は材料工学科を含む) | 対象学年 | 3 |
| 開設期 | 通年 | 週時間数 | 2 |
| 教科書/教材 | イラストでみる最新スポーツルール(2019) 大修館書店 | | |
| 担当教員 | 龍頭 信二,明官 秀隆 | | |

## 到達目標

1. 各種競技技術を習得する。
2. ルールを理解し、安全に実践する能力を身につける。
3. 多くの運動種目に接することにより、生涯を通して運動に親しみ、健康な生活を営むことができる態度を養う。

## 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 | トータル的に十分な運動量が確保され、高いレベルの運動技術の習得が確認できる。 | トータル的に運動量が確保され、標準レベルの運動技術の習得が確認できる。 | トータル的に十分な運動量が確保されず、一定レベルの運動技術の習得が確認できない |
| 評価項目2 | 十分にルールを理解し、遵守したうえで、競技を実践することができる | ルールを理解し、遵守したうえで、競技を実践することができる | ルールが理解できず、競技実践が十分でない |
| 評価項目3 | 生涯にわたって積極的に運動に親しみ、実践することができる能力が十分に確認できる | 生涯にわたって運動に親しみ、実践しようという気持ちが感じられる | 全く運動に興味が持てず、生涯にわたって運動を遂行しようとする気持ちが感じられない |

## 学科の到達目標項目との関係

## 教育方法等

| | |
|---|---|
| 概要 | 1. 体力の向上と運動技術の習得をはかり、健康で強靭な心身を養う。<br>2. ルールや規則を守り、安全に留意し、運動を通して健全な人間関係を保つ態度を養う。 |
| 授業の進め方・方法 | 段階にあわせた達成可能な技術の提供を行う。<br>学校が定めた体操服（体育館シューズ）を使用すること。<br>前期：テニス・バドミントンのどちらかを選択し、テニスはテニスコートで(雨天時は体育館)、バドミントンは体育館でそれぞれ実技を行う。水泳については一斉授業とする。<br>後期：選択種目については人数、施設状況によって決定する。<br>ただし病気・怪我等で実技ができない場合は、レポート提出させることがある。 |
| 注意点 | 実技テスト50%、各実技課題毎に実習に取り組む態度50%を目安として評価する。<br>評価基準：60点以上を合格とする。<br>再試験を行う。 |

## 授業計画

| | | 週 | 授業内容 | 週ごとの到達目標 |
|---|---|---|---|---|
| 前期 | 1stQ | 1週 | ガイダンス（バドミントン・テニス競技選択） | 授業の内容について説明し、バドミントン・テニスの競技を決定する。 |
| | | 2週 | 基礎技術の習得 | バドミントン・テニスのグリップの握り方やラケットの振り方など基礎技術を習得する。 |
| | | 3週 | 基本練習① | バドミントン・テニスの各種ストロークを練習し、習得する。 |
| | | 4週 | 基本練習② | バドミントン・テニスの各種ストロークを練習し、習得する。 |
| | | 5週 | 実践練習及びルール説明 | 試合に向けた実践的な練習をこなし、それぞれのルールについて理解する。 |
| | | 6週 | 実践練習及び簡易試合 | 実際ルールに則って試合ができるかを確認するための簡易試合を行う。 |
| | | 7週 | リーグ戦試合① | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 8週 | リーグ戦試合② | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | 2ndQ | 9週 | リーグ戦試合③ | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 10週 | リーグ戦試合④ | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 11週 | リーグ戦試合⑤ | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 12週 | 基礎技術の実技テスト | これまでに練習した基礎技術が習得できたかを確認する実技テストを行う。 |
| | | 13週 | 水泳の各種泳法練習 | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの4つの泳法を練習し、習得する。 |
| | | 14週 | 水泳の泳ぎ込み | 100m個人メドレータイムレースに向けた4つの泳法を習得し、泳ぎ込みをする。 |
| | | 15週 | 100m個人メドレーの実技テスト | 100m個人メドレータイムトライアルを行う。 |
| | | 16週 | | |
| 後期 | 3rdQ | 1週 | 競技選択（サッカー・ソフトボール・テニス・卓球・バドミントン・バレーボールなど） | 各種スポーツ競技の中で実施する競技を選択させる。 |
| | | 2週 | 各種競技の基礎技術の習得 | 選択した各種競技の基礎技術を習得する。 |
| | | 3週 | 基本練習① | 選択した各種競技の基本練習を行い、技術の習得を図る。 |
| | | 4週 | 基本練習② | 選択した各種競技の基本練習を行い、技術の習得を図る。 |
| | | 5週 | 基本練習③ | 選択した各種競技の基本練習を行い、技術の習得を図る。 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 6週 | 実践練習及びルール説明 | 試合に向けた実践的な練習をこなし、それぞれのルールについて理解する。 |
| | | 7週 | 実践練習及び簡易試合 | 実際ルールに則って試合ができるかを確認するための簡易試合を行う。 |
| | | 8週 | リーグ戦試合① | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | 4thQ | 9週 | リーグ戦試合② | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 10週 | リーグ戦試合③ | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 11週 | リーグ戦試合④ | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 12週 | リーグ戦試合⑤ | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 13週 | リーグ戦試合⑥ | リーグ戦試合を行い、さらに実践的な技術を磨く。 |
| | | 14週 | 実技試験① | これまでに練習した基礎技術が習得できたかを確認する実技テストを行う。 |
| | | 15週 | 実技試験② | これまでに練習した基礎技術が習得できたかを確認する実技テストを行う。 |
| | | 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 |
|---|---|---|---|---|---|

評価割合

| | 試験 | 発表 | 相互評価 | 態度 | ポートフォリオ | その他 | 合計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 総合評価割合 | 50 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 100 |
| 基礎的能力 | 50 | 0 | 0 | 50 | 0 | 0 | 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 |