| 佐世保工業高等専門学校 | 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 | 0001 | 科目区分 | 一般 / 必修 |
| 授業形態 | 講義 | 単位の種別と単位数 | 履修単位: 2 |
| 開設学科 | 電子制御工学科 | 対象学年 | 1 |
| 開設期 | 通年 | 週時間数 | 前期:2 後期:2 |
| 教科書/教材 | 最新スポーツルール（大修館）/　必要に応じてプリント、ビデオ等を使用する。 | | |
| 担当教員 | 大山 泰史 | | |

## 到達目標

1．集団行動において基本的な行動様式が実践できる。
2．ソフトボール、バレーボール、バスケットボール、サッカーの基本動作ができる。
3．新体力テスト、12分間走により自己の体力の確認ができる。
4．身体組成、有酸素能力等の測定により健康と体力について理解できる。

## 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 |
|---|---|---|---|
| 集団行動において基本的な行動様式が実践できる。 | 基本的な集団行動規範に基づいて行動でき、他者（チームやクラス）への指示や協力ができる。<br><br>授業や各種目のルールに則って安全に進行ができる。また、授業で使う道具や施設の準備を行ったり、それらを安全に配置することができる。<br>他者との協力協調してチームのために参加・応援・補助をする活動ができる。 | 整列、体操、実技中の行動において、基本的な集団行動規範に基づいて行動できる。<br><br>授業や各種目のルールに則って安全に行動ができる。また、授業で使う道具や施設を適切に使用することができる。<br>自分本位な活動にならないように参加・応援・補助をすることができる。 | 整列、体操、実技中の行動において、基本的な集団行動規範に基づいて行動できない。<br><br>授業や各種目のルールに則った行動や安全に配慮したプレー・活動ができない。また、授業で使う道具や施設を安全に適切に使用できない。<br>個人活動の割合が多くなったり、自分本位な活動ばかりを行う。 |
| ソフトボール、バレーボール、バスケットボール、サッカーの基本動作ができる（ラジオ体操第二を含む）。 | 基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力し、積極的に練習や試合を運営することができる。<br>経験者もしくは合格者はチームやクラスメイト学生（未経験者）に指導をし、その学生の技能を高めることができる。 | 基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力し、練習や試合に参加できる。<br>経験者もしくは合格者はチームやクラスメイト学生（未経験者）に技能向上関する指導をすることができる。また、競技やゲーム運営の手本として活動することができる。 | 基本的な技術を身につけたり、ルールを覚えることが殆ど出来ず、練習や試合に対して消極的な態度で参加してる。<br>経験者でありながらチームやクラスメイト学生（未経験者）に技能向上関する指導や競技やゲーム運営及び補助を行わない。 |
| 新体力テスト、12分間走により自己の体力の確認ができる。 | 新体力テスト、12分間走により自己の体力の確認ができ、過去の体力を大きく上回っていくことができる。また、上回るために測定に積極的に参加し向上していこうという意欲がある。<br>全国統一の評価表に基づいて、平均値を超えるパフォーマンスを発揮することができる。 | 新体力テスト、12分間走により自己の体力の確認ができ、過去の体力を上回っていくことができる。<br>また、上回るために測定に積極的に参加し向上していこうという意欲がある。<br>全国統一の評価表に基づいて、平均値に到達することができる。 | 新体力テスト、12分間走により自己の体力の確認ができ、過去の体力を上回っていくことができない。<br>自己の体力を調べるために、測定に全力をもって挑んでいない。 |

## 学科の到達目標項目との関係

## 教育方法等

| | |
|---|---|
| 概要 | 各運動種目の基本技能を習得するとともに、体力の向上を目指す。また、健康、安全、運動について理解する。 |
| 授業の進め方・方法 | 授業場所　：　第二体育館かグラウンドにて行う。その他、必要に応じて総合グラウンドや教室でも実施する。<br>授業形式　：　実技を中心に進め、前期と後期にそれぞれ講義と筆記試験を1回ずつ実施する。<br>用意するもの　：　指定の体操服と体育館シューズ、グラウンドシューズを用意しておくこと。指定服装以外での授業参加は認めない。<br><br>主な授業内容　：<br><前期><br>1．集団行動等： 整列、行進等の行動様式を身につける。 ラジオ体操第２、体育祭練習を行う。<br>2．ソフトボール ： 送球、捕球、打撃の基本技能を身につける。ルールを理解し、基本的なゲームを行う。<br>3．バレーボール ： オーバー、アンダーパスの基本技能を身につける。ルールを理解し、基本的なゲームを行う。<br>4．新体力テスト ： (屋内種目) 握力、反復横跳び、長座体前屈、上体起こしの記録測定を行う。<br>5．保健理論 ： 身体組成について学び、自身の測定調査も行う。身体組成に関する筆記試験を行う。<br><br><後期><br>1．新体力テスト ： (屋外種目)　50m走、立ち幅跳、ハンドボール投げ、持久走の記録を測定する。<br>2．バスケットボール ： パス、ドリブルの基本技能を身につける。ルールを理解し、基本的なゲームを行う。<br>3．サッカー ： パス、ドリブルの基本技能を身につける。ルールを理解し、基本的なゲームを行う。<br>4．保健理論 ： 有酸素運動について学び、筆記試験を行う。１２分間走を実施し、有酸素能力を推定する。 |
| 注意点 | 評価方法：実技試験、体力テスト、12分間走による評価70%、筆記試験、レポート等15%、授業への取り組み等15%で評価を行い、60点以上を合格とする。<br>自己学習の指針：最新スポーツルール（大修館）を活用し，授業内容の理解がより深まるように各種目の技術やルールを予習・復習する、また、生涯を通じてスポーツに親しむ（する・見る・支える）資質を養うために、各種目の起源（歴史）や特徴（楽しさ）を学ぶ。<br>その他：担当者により、授業内容の順序・授業方法・評価方法に違いがあるので、授業最初のガイダンスで確認をすること。 |

## 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（授業の概要、受講上の注意）、掃除の仕方、集団行動 | 年間の授業の流れを把握し、評価方法、受講方法を確認する。集合・整列方法を理解する。 |
| | | 2週 | 集団行動、ラジオ体操第２　① | ラジオ体操第２の方法を理解する。 |
| | | 3週 | ラジオ体操第２　②　　ソフトボール①（※雨天時はバレーボール） | キャッチボール，バッティングを学ぶ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 4週 | ラジオ体操第２　③　　ソフトボール②（※雨天時はバレーボール） | 中継プレー，連携プレーを学ぶ。 |
| | | 5週 | ラジオ体操第２　④　　ソフトボール③（※雨天時はバレーボール） | ゲームの運営方法を学ぶ。 |
| | | 6週 | 体育祭の練習、ソフトボール④ | 体育祭の練習を通して、協調性を高める。実技試験の課題をクリアする。実技試験の課題に沿った練習を行い、技能を高める。 |
| | | 7週 | 体育祭の練習、ソフトボールの試験 | 体育祭の練習を通して、協調性を高める。実技試験の課題をクリアする。 |
| | | 8週 | ソフトボールの試験、新体力テストの練習 | 50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び・持久走の練習をする。 |
| | 2ndQ | 9週 | 新体力テスト（握力、反復横跳び、長座体前屈、上体起こし） | 50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び・持久走の測定を行い自身の体力を知る。 |
| | | 10週 | バレーボール　①、身体組成測定 | パス，スパイク，サーブ，レセプションを学ぶ。 |
| | | 11週 | バレーボール　② | ローテーション，ゲームの方法を学ぶ。 |
| | | 12週 | バレーボール　③、身体組成に関する講義 | ゲームの運営方法を学ぶ。身体組成の知識を深める。 |
| | | 13週 | バレーボール　④ | 実技試験の課題に沿った練習を行い、技能を高める。 |
| | | 14週 | バレーボールの試験 | 実技試験の課題をクリアする。 |
| | | 15週 | 筆記試験（身体組成） | 身体組成に関する知識・理解度を確認する。 |
| | | 16週 | 筆記試験解説、実技試験予備日 | 身体組成に関する知識・理解を深める。 |
| 後期 | 3rdQ | 1週 | オリエンテーション（後期授業の概要、受講上の注意） | 後期の授業の流れを把握し、評価方法、受講方法を再確認する。 |
| | | 2週 | サッカー　① | ３人パス、５人パス、ミニゲームができる。 |
| | | 3週 | サッカー　② | ドリブルドリル、ミニゲームができる。 |
| | | 4週 | サッカー　③ | ゲームができる。 |
| | | 5週 | サッカー　④ | 実技試験の課題に沿った練習を行い、技能を高める。 |
| | | 6週 | 競技大会の練習 | 競技大会に向けてクラスで協力し技能を高める。 |
| | | 7週 | サッカーの試験、新体力テストの練習 | 実技試験の課題をクリアする。50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び・持久走の練習をする |
| | | 8週 | 新体力テスト（50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ、持久走の記録測定） | 50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳び・持久走の測定を行い自身の体力を知る。 |
| | 4thQ | 9週 | バスケットボール　① | パス，ツーメンパス、ドリブル、レイアップができる。 |
| | | 10週 | バスケットボール　② | 四角パス、ゴール下シュート、ゲームができる。 |
| | | 11週 | バスケットボール　③ | スクリーン、ゲームができる。 |
| | | 12週 | バスケットボール　④、有酸素運動に関する講義 | 実技試験の課題に沿った練習を行い、技能を高める。有酸素運動（能力）に関する知識を深める。 |
| | | 13週 | バスケットボールの試験 | 実技試験の課題をクリアする。 |
| | | 14週 | 12分間走の練習、筆記試験（有酸素運動） | 12分間走の練習を行う。有酸素運動に関する知識・理解度を確認する。 |
| | | 15週 | 12分間走の測定 | 12分間走の測定を行い、自身の体力(有酸素能力)を知る。 |
| | | 16週 | 筆記試験解説、実技試験予備日 | 有酸素運動に関する知識・理解を深める。 |

評価割合

| | 実技試験 | 筆記試験 | 取り組み・態度 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| 総合評価割合 | 70 | 15 | 15 | 100 |
| 基礎的能力 | 70 | 15 | 15 | 100 |
| 専門的能力 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 分野横断的能力 | 0 | 0 | 0 | 0 |