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	0019	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	2
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	吉塚 一典		

到達目標

1．集団行動についてより発展した行動様式を実践できる。
2．ソフトボール、バレーボール、バスケットボール、サッカーについて基本技能を基にしたゲームができる。
3．新体力テスト、12分間走により、自己の体力の確認と比較ができる。
4．身体組成、有酸素能力の測定により運動と健康との関連について理解できる。
5．心肺蘇生等の応急処置、ストレス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
集団行動についてより発展した行動様式を実践できる。	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。 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。 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。 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。 自分本位な活動にならないようにに参加・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。 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。 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、サッカーについて基本技能を基にしたゲームができる。	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、積極的に練習や試合を運営することができる。 経験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。 経験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。 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、自己の体力の確認と比較ができる。	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。 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。 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。 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ない。 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	各種目の基本技能を高め、ゲームの質を発展させるとともに、自己の体力を確認し、向上を目指す。また、ルールや規則を守り、安全に留意し、運動を通じて健全な人間関係を保つ態度を養う。
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。 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。 用意するもの：学生が各自で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。 主な授業内容： ＜前期＞１．集団行動：集団での行進、整列等の行動様式を確認する。体育祭の練習も兼ねる。 ２．ソフトボール：基本技能の復習を行い、攻撃と守備の連携などの観点からチームづくりをする。 また、試合形式の活動の中でチームプレーを実践し、ゲームの楽しさを知る。 ３．バレーボール：基本技能の復習を行い、攻撃と守備の連携などの観点からチームづくりをする。 また、試合形式の活動の中でチームプレーを実践し、ゲームの楽しさを知る。 ４．新体力テスト：「握力」・「反復横跳び」・「長座体前屈」・「上体起こし」の４種類を測定する。 ５．保健理論：身体組成の測定・調査を行う。また、応急処置および心肺蘇生について学び筆記試験を行う。 ＜後期＞１．新体力テスト： 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。 ２．バスケットボール ：基本技能の復習を行い、攻撃と守備の連携などの観点からチームづくりをする。 また、試合形式の活動の中でチームプレーを実践し、ゲームの楽しさを知る。 ３．サッカー ： 基本技能の復習を行い、チームでの役割などを考慮し、チームづくりをする。 また、試合形式の活動の中でチームプレーを実践し、ゲームの楽しさを知る。 ４．保健理論 ：　１２分間走から自己の有酸素能力を推定する。また、心身の相関とストレスについて学び筆記試験を行う。
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。 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。 予備知識：１年時に学習した各運動種目の基本技能及びルール 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	年間の授業の流れと評価方法を把握する。種目ごとに必要なチーム分けを行う。
		2週	リーグ戦①	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。

		3週	リーグ戦②	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		4週	リーグ戦③	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		5週	体育祭の練習	体育祭の練習を通して、協調性を高める。
		6週	リーグ戦④	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		7週	リーグ戦⑤	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		8週	身体組成，生体情報の管理	身体組成の測定をすることで、自己の体格の変化を把握する。体力測定、生体情報のデータ管理について理解できる。
	2ndQ	9週	新体力テスト　練習	上体起こし・長座体前屈・握力・反復横跳びの練習をする。
		10週	新体力テスト　本番	上体起こし・長座体前屈・握力・反復横跳びの測定をする。
		11週	講義，リーグ戦⑥	応急処置に関する知識を深める。
		12週	筆記試験，リーグ戦⑦	応急処置に関する知識を確かめる。
		13週	実技練習	実技試験の課題に沿った練習を行い、技能を高める。
		14週	実技試験①	実技試験の課題をクリアする。
		15週	実技試験②	実技試験の課題をクリアする。
		16週	実技試験予備日	
後期	3rdQ	1週	オリエンテーション	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	新体力テスト　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。
		3週	新体力テスト　本番①（持久走練習）	50m走・ハンドボール投げ・立ち幅跳びの測定をする。
		4週	新体力テスト　本番② リーグ戦①	持久走の測定をする。
		5週	リーグ戦②	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		6週	リーグ戦③	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		7週	リーグ戦④	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
		8週	リーグ戦⑤	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。
	4thQ	9週	競技大会の練習	球技大会に向けて、協力して、それぞれの技能を高める。
		10週	リーグ戦⑥、講義	ストレスに関する知識を深める。
		11週	リーグ戦⑦、筆記試験	ストレスに関する知識を確かめる。
		12週	12分間走の練習、実技練習	12分間走の練習をする。実技試験の課題に沿った練習を行い、技能を高める。
		13週	12分間走の本番	12分間走の測定をする。
		14週	実技試験①	実技試験の課題をクリアする。
		15週	実技試験②	実技試験の課題をクリアする。
		16週	実技試験予備日	

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