

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	0038			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	3	
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. 多種の運動種目を経験することにより生涯スポーツとしての取り組み方が理解できる。 2. 卓球、バドミントン、テニス、ゴルフについて種目の特性と基本的ルールが理解できる。 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. 運動と体カトレーニングについて理解できる。 5. 身体組成、有酸素能の測定により健康との関連や、環境問題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	
多種の運動種目を経験することにより生涯スポーツとしての取り組み方が理解できる。	1. 2年生で身につけた基本的な動作ができ、各種目のルールに則ってゲームを運営できる。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したり、安全に授業を進行することができる。 他者と協力協調して、チームのために参加・応援・補助をすることができる。		1. 2年生で身につけた基本的な動作ができ、各種目のルールに則ってゲームを運営できる。また、生涯スポーツに必要な、体力に応じてスポーツを楽しむ事、安全に配慮して取り組むことができる。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。		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・ゲーム運営ができない。また、生涯スポーツに必要な、体力に応じてスポーツを楽しむ事、安全に配慮して取り組むことができない。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。	
卓球、バドミントン、テニス、ゴルフについて種目の特性と基本的ルールが理解できる。	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）に技能向上に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法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。 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）に技能向上に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きない。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	個人スポーツ種目の基本技能を修得に重点を置き、ゲームまで発展させる。集団スポーツは、戦術を高め、ゲームのレベル向上を目指す。また、3年時から始める種目（バドミントン、卓球、硬式テニス、ゴルフ）については、ルールとゲームの進め方を学ぶ。					
授業の進め方・方法	授業場所：第一体育館かグラウンドにて行う。その他、必要に応じて第二体育館、総合グラウンド、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. 種目練習：クラスを4グループに分けて、全種目を均等に実施する。 晴天時・・・ソフト、バレー、テニス、ゴルフ 雨天時・・・バレー、バドミントン、卓球 ・ラケット種目は、ラケットの持ち方からフォアストローク、バックストロークを中心に修得する。 ・ゴルフは、グリップからスイング、ショートアイアンの練習。 ・集団スポーツは、ゲームを中心に技能を高め、レベルの向上を目指す。 2. 新体力テスト：握力、反復横跳び、長座体前屈、上体起こしの測定を行い、体力の確認と向上を目指す。 3. 保健理論：身体組成の測定、調査を行う。運動と体カトレーニングについて学び筆記試験を行う。 ＜後 期＞ 1. 種目練習：クラスを4グループに分けて、全種目を均等に実施する。 晴天時・・・サッカー、バスケット、テニス、ゴルフ 雨天時・・・バスケット、バドミントン、卓球 ・個人スポーツは、ラリー、サービスからゲームへと発展させる。 ・集団スポーツは、ゲームを中心に技能を高め、レベルの向上を目指す。 2. 新体力テスト：50m走、立ち幅跳、ハンドボール投げ、持久走の測定を行い、体力の確認と向上を目指す。 3. 保健理論：12分間走から自己の有酸素能力を推定する。環境問題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（3年次から種目がバドミントン、卓球、硬式テニス、ゴルフが増える）。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。 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、選択種目		年間の授業の流れと評価方法を把握する。選択種目を決めチーム分けを行う。	

後期		2週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。	
		3週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。	
		4週	選択種目	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	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。	
		7週	選択種目	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	身体組成を測定をすることで、自己の体格の変化を把握する。	
		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，選択種目	運動と体力に関する知識を深める。	
	12週		筆記試験，選択種目	運動と体力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		
	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 （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	持久走の測定をする。	
		5週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。	
		6週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。	
		7週	選択種目	選択種目のルール・試合方法・技術を実践・理解できる。	
		8週	選択種目	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	講義、選択種目	環境問題に関する知識を深める。
			11週	筆記試験、選択種目	環境問題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