

|                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
| 熊本高等専門学校                                                                                                                                        |                            | 開講年度                                                                                                                                                                                                                                          | 平成30年度 (2018年度)           |                                                               | 授業科目                                                                                     | 保健・体育III                                                    |  |
| 科目基礎情報                                                                                                                                          |                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 科目番号                                                                                                                                            | LK1305                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                           | 科目区分                                                          | 一般 / 必修                                                                                  |                                                             |  |
| 授業形態                                                                                                                                            | 授業                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                           | 単位の種別と単位数                                                     | 履修単位: 2                                                                                  |                                                             |  |
| 開設学科                                                                                                                                            | 制御情報システム工学科                |                                                                                                                                                                                                                                               |                           | 対象学年                                                          | 3                                                                                        |                                                             |  |
| 開設期                                                                                                                                             | 通年                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                           | 週時間数                                                          | 2                                                                                        |                                                             |  |
| 教科書/教材                                                                                                                                          | 「現代高等保健体育」 和唐正勝 高橋健夫 大修館書店 |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 担当教員                                                                                                                                            | 松尾 かな子                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 到達目標                                                                                                                                            |                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 2年時よりも心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てることができる。 |                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 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                                                   |  |
| 体育実技<br>・バレーボール、ソフトボール、卓球<br>・ハンドボール、ラグビー<br>・バスケットボール、サッカー<br>・バドミントン、ドッジボール                                                                   |                            | 2年時よりも更に高い技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力し、チーム内でも積極的に練習や試合に参加できる。                                                                                                                                                                                      |                           | 2年時よりも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。                |                                                                                          | 3年時におけ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できず、練習や試合に対して消極的な態度で参加してる。 |  |
| 体育実技<br>・水泳                                                                                                                                     |                            | 年時よりも更に高い技術を身につけ、常に速いタイムで泳ぐことができる。                                                                                                                                                                                                            |                           | 1年時よりも基本的な技術を身につけ、常に速いタイムを出すという目標を設定し泳ぐことができる。                |                                                                                          | 3年時における基本的な技術を身につけることが殆どできず、泳ぐことができない。                      |  |
| 体育実技<br>・持久走                                                                                                                                    |                            | 健康・安全に留意できる。また、持久力などの身体能力を高め、2年時よりも更に速いタイムで走ることができる。                                                                                                                                                                                          |                           | 健康・安全に留意できる。また、持久力などの身体能力を高め、1年時よりも速いタイムを出すという目標を設定し走ることができる。 |                                                                                          | 3年時における健康・安全に留意できず、常に速いタイムを出すという目標を設定し走ることができない。            |  |
| 学科の到達目標項目との関係                                                                                                                                   |                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 教育方法等                                                                                                                                           |                            |                                                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 概要                                                                                                                                              |                            | 個人及び社会生活における健康・安全について理解を深め、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し改善していく資質や能力について講義するとともにスポーツを楽しむ心を育てる。                                                                                                                                                            |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 授業の進め方・方法                                                                                                                                       |                            | 保健では健康に生きていくために必要な知識を学習する。体育実技では各種目で基本的な技術を身につけ、簡単なルールやゲームの進め方を学習するとともに社会性、協調性を身に付ける。教科書と現代高等保健体育ノートを使用し授業を進めます。板書は保健ノートに記入してください。実技では「ステップアップ高校スポーツ2015」を使用します。基本的なルールはすべて載っているため、自分が選んだ種目のルールは読んで理解し競技に参加してください。また、トレーニング器具を使つての体力向上を目指します。 |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 注意点                                                                                                                                             |                            | 体を動かすことが習慣化されるようになって下さい。球技はほとんどゲーム形式で進んでいきます。ゲームに積極的に参加し、その中で自分を表現できるようになって下さい。わからないことがあればいつでも質問してください。また、学校指定の体育服で活動してください。規定授業数は、60時間です。                                                                                                    |                           |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 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・体力テスト               |                                                               | 現在の体力・運動能力を知ることができる。                                                                     |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 2週                                                                                                                                                                                                                                            | 体力テスト                     |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 3週                                                                                                                                                                                                                                            | バレーボール・ソフトボール・卓球（1）       |                                                               | 基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力して練習や試合ができる。                                                   |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 4週                                                                                                                                                                                                                                            | バレーボール・ソフトボール・卓球（2）       |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 5週                                                                                                                                                                                                                                            | バレーボール・ソフトボール・卓球（3）       |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 6週                                                                                                                                                                                                                                            | バレーボール・ソフトボール・卓球（4）       |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 7週                                                                                                                                                                                                                                            | 実技試験（1）                   |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 8週                                                                                                                                                                                                                                            | 実技試験（2）                   |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 | 2ndQ                       | 9週                                                                                                                                                                                                                                            | 水泳（1）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング |                                                               | 健康・安全に留意できる。また、持久力などの身体能力を高め、できるだけ速く泳げるようにする。仲間作りができる。社会性、協調性を身につけることができる。体力を向上することができる。 |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 10週                                                                                                                                                                                                                                           | 水泳（2）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 11週                                                                                                                                                                                                                                           | 水泳（3）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 12週                                                                                                                                                                                                                                           | 水泳（4）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 13週                                                                                                                                                                                                                                           | 水泳（5）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 14週                                                                                                                                                                                                                                           | 水泳（6）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 15週                                                                                                                                                                                                                                           | 実技試験（1）                   |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 16週                                                                                                                                                                                                                                           | 実技試験（2）                   |                                                               |                                                                                          |                                                             |  |
| 後期                                                                                                                                              | 3rdQ                       | 1週                                                                                                                                                                                                                                            | バスケットボール・サッカー（1）          |                                                               | 基本的な技術を身につけ、ルールを覚え、各チームで協力して練習や試合ができる。                                                   |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 2週                                                                                                                                                                                                                                            | バスケットボール・サッカー（2）          |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 3週                                                                                                                                                                                                                                            | バスケットボール・サッカー（3）          |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 4週                                                                                                                                                                                                                                            | バスケットボール・サッカー（4）          |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |
|                                                                                                                                                 |                            | 5週                                                                                                                                                                                                                                            | バスケットボール・サッカー（5）          |                                                               | 同上                                                                                       |                                                             |  |

|  |      |     |                                 |                                                                                          |
|--|------|-----|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      | 6週  | バスケットボール・サッカー（6）                | 同上                                                                                       |
|  |      | 7週  | 実技試験（1）                         |                                                                                          |
|  |      | 8週  | 実技試験（2）                         |                                                                                          |
|  | 4thQ | 9週  | 持久走タイム測定（1）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング | 健康・安全に留意できる。また、持久力などの身体能力を高め、できるだけ速く走れるようにする。仲間作りができる。社会性、協調性を身につけることができる。体力を向上することができる。 |
|  |      | 10週 | 持久走タイム測定（2）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング | 同上                                                                                       |
|  |      | 11週 | 持久走タイム測定（3）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング | 同上                                                                                       |
|  |      | 12週 | 持久走タイム測定（4）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング | 同上                                                                                       |
|  |      | 13週 | 持久走タイム測定（5）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング | 同上                                                                                       |
|  |      | 14週 | 持久走タイム測定（6）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング | 同上                                                                                       |
|  |      | 15週 | 持久走タイム測定（7）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング | 同上                                                                                       |
|  |      | 16週 | 持久走タイム測定（8）<br>（雨天時）室内競技・トレーニング | 同上                                                                                       |

#### 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

|        | 実技試験 |   |   |   |   |   | 合計  |
|--------|------|---|---|---|---|---|-----|
| 総合評価割合 | 100  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 |
| 基礎的能力  | 80   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80  |
| 専門的能力  | 20   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20  |