

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                            |                                                |                                                 |                                                             |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| 熊本高等専門学校                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 開講年度                                                                        | 令和02年度 (2020年度)            |                                                | 授業科目                                            | スポーツ理論                                                      |     |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                            |                                                |                                                 |                                                             |     |
| 科目番号                                                                                                                                                                               | LK1402                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |                            | 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: 1                                         |                                                             |     |
| 開設学科                                                                                                                                                                               | 人間情報システム工学科                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                            | 対象学年                                           | 4                                               |                                                             |     |
| 開設期                                                                                                                                                                                | 通年                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                            | 週時間数                                           | 1                                               |                                                             |     |
| 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                                                                                                                                                                               | 岩田 大助,荒井 久仁子,有富 明菜                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                            |                                                |                                                 |                                                             |     |
| 到達目標                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                            |                                                |                                                 |                                                             |     |
| 3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。また、運動におけるさまざまな理論を実践できる能力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・バスケットボール、サッカー・バドミントン、ドッジボール                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3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。また、その技術を説明することができる。 |                            | 3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。 |                                                 | 4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                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3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。また、その技術を説明することができる。                      |                            | 3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出来る。 |                                                 | 4年時における基本的な技術を身につけることが殆ど出来ず、泳ぐことができない。                      |     |
| 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の、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。上級者のプレーを映像などで見て、その技術の習得を実践します。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、30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                                                                          | 遠隔授業 1<br>オリエンテーション        |                                                | シラバスの概要説明、遠隔授業についての説明                           |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2週                                                                          | 遠隔授業 2<br>課題1の動画並び実施表の説明   |                                                | 動画を見ながら練習する。1週間後の体力の向上を目指し、セット・回数を決定する。         |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3週                                                                          | 遠隔授業 3<br>課題2の動画並び実施表の説明   |                                                | 同上                                              |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4週                                                                          | 遠隔授業 4<br>課題3の動画並び実施表の説明   |                                                | 同上                                              |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5週                                                                          | 体力テスト：新体力テスト1<br>屋内外種目     |                                                | 現在の体力・運動の力を知る                                   |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6週                                                                          | 体力テスト：新体力テスト2<br>屋内外種目     |                                                | 同上                                              |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7週                                                                          | 遠隔授業 5<br>課題4の動画並び実施表の説明   |                                                | 動画を見ながら練習する。1週間後の体力の向上を目指し、セット・回数を決定する。         |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8週                                                                          | 遠隔授業6<br>課題5の動画並び実施表の説明    |                                                | 同上                                              |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    | 2ndQ                                                                                                                                                                                                                                                                       | 9週                                                                          | 水泳 1<br>25mプールで、クロールのタイム測定 |                                                | 現在の泳力を知る                                        |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10週                                                                         | 水泳2<br>25mプールで、クロールを行う     |                                                | ストリームラインを意識し、キャッチ・ブル・プッシュ・リカバリーの一連の動作をスムーズに出来る。 |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11週                                                                         | 遠隔授業 6<br>水泳課題について         |                                                | クロールをいかに早く泳ぐかについて、指定された語群を使い説明できる               |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 12週                                                                         | 遠隔授業 7<br>トレーニングについて       |                                                | 漸進性過負荷の原則を理解する                                  |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13週                                                                         | 水泳 3<br>25mプールで、クロールのタイム測定 |                                                | 25mプールで、クロールのタイム測定<br>現在の泳力を測定する                |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14週                                                                         | 水泳4<br>25mプールで、クロールを行う     |                                                | ストリームラインを意識し、キャッチ・ブル・プッシュ・リカバリーの一連の動作をスムーズに出来る。 |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15週                                                                         | 水泳 5<br>25mプールで、クロールを行う    |                                                | ドルフィンキック・キックをリズムよく出来る。                          |                                                             |     |
|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16週                                                                         | 水泳6<br>25mプールで、クロールを行う     |                                                | 体全体を意識して泳ぐ                                      |                                                             |     |
| 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 |

|         |             |        |        |                                                              |   |                                          |
|---------|-------------|--------|--------|--------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|
| 分野横断的能力 | 態度・志向性(人間力) | 態度・志向性 | 態度・志向性 | 周囲の状況と自身の立場に照らし、必要な行動をとることができる。                              | 3 | 前1,前2,前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14 |
|         |             |        |        | 自らの考えで責任を持ってものごとに取り組むことができる。                                 | 3 | 前1,前2,前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14 |
|         |             |        |        | 目標の実現に向けて計画ができる。                                             | 3 | 前1,前2,前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14 |
|         |             |        |        | 目標の実現に向けて自らを律して行動できる。                                        | 3 | 前1,前2,前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14 |
|         |             |        |        | 日常生活における時間管理、健康管理、金銭管理などができる。                                | 3 | 前1,前2,前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14 |
|         |             |        |        | 社会の一員として、自らの行動、発言、役割を認識して行動できる。                              | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |
|         |             |        |        | チームで協調・共同することの意義・効果を認識している。                                  | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |
|         |             |        |        | チームで協調・共同するために自身の感情をコントロールし、他者の意見を尊重するためのコミュニケーションをとることができる。 | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |
|         |             |        |        | 当事者意識をもってチームでの作業・研究を進めることができる。                               | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |
|         |             |        |        | チームのメンバーとしての役割を把握した行動ができる。                                   | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |
|         |             |        |        | リーダーがとるべき行動や役割をあげることができる。                                    | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |
|         |             |        |        | 適切な方向性に沿った協調行動を促すことができる。                                     | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |
|         |             |        |        | リーダーシップを発揮する(させる)ためには情報収集やチーム内での相談が必要であることを知っている             | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |
|         |             |        |        | 法令やルールを遵守した行動をとれる。                                           | 3 | 前1,前2,前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14 |
|         |             |        |        | 他者のおかれている状況に配慮した行動がとれる。                                      | 3 | 前3,前4,前5,前6,前9,前10,前11,前12,前13,前14       |

| 評価割合   |      |      |    |
|--------|------|------|----|
|        | 実技試験 | 課題提出 | 合計 |
| 総合評価割合 | 51   | 40   | 91 |
| 基礎的能力  | 50   | 40   | 90 |
| 専門的能力  | 1    | 0    | 1  |